



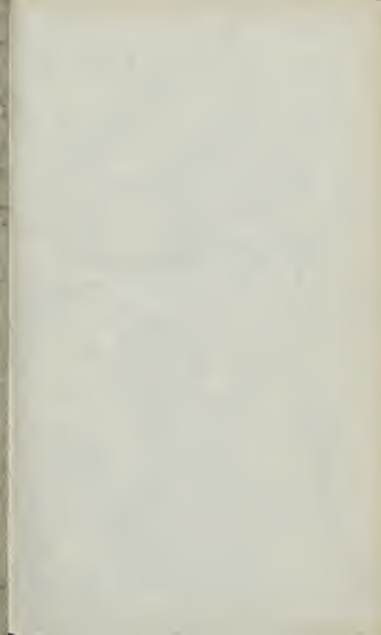
Ex Libris

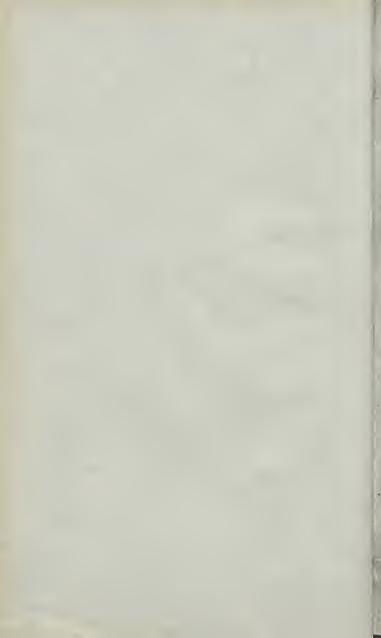


Von Steffensen









Spurningaöver
Heilbrigðinnar

ritad í fyrstu

af

Doctor B. E. Faust.

frán

snúid a dönsku

af

Doctor J. E. Fode,

enn á Íslendsku.

af

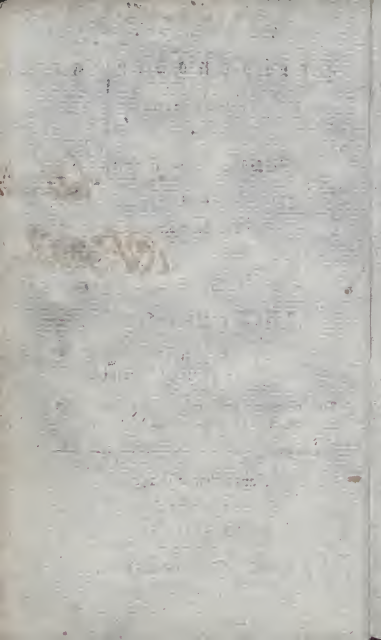
Sveini Pálssyni

Land-chirurgo í vestri Skaptafelli, Rángárvalla,
Arness. og Vestmannaeyja. Eðslum.

Raupmannahöfn 1803.

At Forlagi Herra Amtmans
Stephans Thorensenar.

Vrentad hjá Director Schultz.



Færisveinum

Skólans

á Hólum í Hialltadal;

tíð

endurminningar þar notins

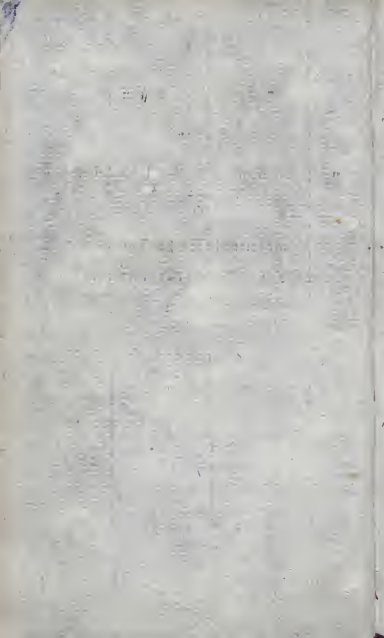
háls fimta vetrar yndælis,

hugheillt

tíleinfab

af

Þýðandanum.



Formáli Þýðandans.

Það er almennt sögn manna, að öllu fari aptur; og sérilagi, að fólk sé nú á dögum óhranslara enn áður. Margt má tala um hvert fyrir sig, enn hér hlýðer einungis, í tilliti til hins síðara, að segja svo mikid, að jafnvel þó oss vanti flírslur um, hverninn allur þorri fornmanna var til heilsu, þar sögurnar nefna ekki nema Merkismenn, málfé eir, af þúsund í sama bygðarlagi, og hafa allt annað til Þrifisefnis enn Siúkdómafræði, þá mun margt ósamtæktara enn það, að fleiri séu nú óhraustir enn áður, þótt ekki fíolgi tegunder siúkdóma í siálfum sér; þetta sannar dagleg reynd, og partur af mannsalldri er nægur til að siá það, fyrir víst hér í landi, enda munu í þessu sem öllu í náttúrunni tímaskipti, kannaðe nidjar vorir um hin alldamótin, verði ordnir heilsuþetri enn vær. Sé nú svo, að fólk fari aptur uppá heilsufar, sem flestum vörðist, þá mundi þeim hróss unnt, sem sýnt giætti, að með hægu mótti yrði ráðin mikil bót þar á. að flestar orsafir þartil eru hiá siálfum oss, og flestar hægt að girða fyrir. Margar eru að sonnu uppsprettur til vaxandi óhreyftri manna, enn fáir hafa svo hnyttilega á þær hitt, útlistað þær í stúttu máli og bundid í eitt, eins og Læknirinn Hofráð B. E. Kaust í Bücheburg, sem ritad hefur fyrsta uppkast þessa Spurningaþvers, hværi hann sýnir berlega, að mestu velldur regtulepfi í daglegri háttsemi, og vnugleg aðbúð á veikum. Överid er samid í spurningum og andsvorum, að þess léttara sé fyrir alla; í fyrstu á þjóðverska tungu, enn síðar af tveimur undir eins, snúid í danskt mál, og er nóg til meðmælis Þæflingnum, að nefna, að annar þessara er nafnfrægi Læknirinn Jóhann Clemens Eode, madur sem

ángmest, og alþýðu nýtsamast vitad hefir af döns-
tum, og máské fleire landa Læknurum, þess efnis;
hann breytti og bætti margt í adalritinu, heimfærði
uppa sitt fædurland, og lét prenta qverid í Kaup-
mannahöfn 1794 með því nafni: Forsøg til en
Sundheds Catechismus efter det Tyd-
ske af Faust, ic. Herra Amtm. Stephan
Þórarinsson, hinu Westi-Fólk- og Land-vinur
vor nú á dögum, eins og víðinda elskari (han takt ei
þessi sannmæli fyri smiðadur!) bard forstur til að
uppfylla óst mína seinast í formála fyrir Edlis
útm. manneskiunnen, og meir af mannes-
skulegri tilfinning þess, er eg í öndverdu gat um
heilsuburd almennings, heildur enn mér einum til
ávinnings, sem fáar stundir gét mist frá erfðis-
önnun, sendi mér danska Bæklinginn, með tilma-
lum: eg sneri á þora tungu, breytti eptir edli og
ástandi voru, og særi að öllu svo með, að sem flestum
ad notum yrði. Vid þetta hefir eg leitast, að því
leiti mitt rydgandi stöðbragd í þessháttar vísiðum
tillét, enn hvernin það er orðid, og hversu mín vid-
leitni svarar lofsverdri tilætlan herra Amtmannsins,
dæmi þeir um, sem vit á bera. Enn skálsum Herra
Amtmanninum, sem af svo opt audsyndri vidquæm-
ni fyrir ástandi mínu, tilbaud mér allann ábata,
af sölu þessa ritlings, ef á prent klæmi, veri á hen-
dun falid, á hvern heildst hátt hann ædrubísi vill
foma blöðun þessum á framsæri, að sem flestum ad
gagni klæmu; mér er nóg, ef þessi mín óst og von-
rættist, að þetta notagóða spurningaqver verði fyrst
fræða lærdómur barna ennar nítíándu alldar, því
svo mundum vér líufast þekja þá veru, sem sér fo-
rir ofð, að vér giættum ad skálsum ofð fyrst, betur
enn almennt vidgeingst.

Skrifad í Október ár 1799.

I n n t a f i d.

Fyrri partur.

1. Kap. Um hrilbrygde yfer hofud.
2. Kap. Um medferd á úngbörnum.
3. Kap. Um Poptid.
4. Kap. Um Hreinlæti.
5. Kap. Um Klædnadinn.
6. Kap. Um Matinn.
7. Kap. Um Drycki.
8. Kap. Um Híðslí manna, og s. fr.
9. Kap. Um Evesuinn.
10. Kap. Um Ferðaleg.
11. Kap. Um Erftid og Idjusemi.
12. Kap. Um Kyrkjur og adrar Samfundur.

Annar partur.

1. Kap. Um Veikindi, sækna og sækniðmedól.
 2. Kap. Um reglusemi og Þigrustu, í siúðómum
helldi.
 3. Kap. Um brúfun ymisra Lækniðmedala.
 4. Kap. Um næma Siúðóma yfir höfud.
 5. Kap. Um Kláða.
 6. Kap. Um Dólusótt.
 7. Kap. Um Dýslinga og Skarlatsótt.
 8. Kap. Um Blóðkreppu.
 9. Kap. Um Reglusemi eftir Siúðóma
-

Spurningaþver Heilbrygdinnar.

Fyrri partur

um

Vardveitslu Heilsunnar í daglegu lífi.

1. Kapítuli

um

Heilbrygdi yfer höfund.

1. Hverninn á þu manneskja að vera, hia hverri heima á Guds Bodi; í þins anlitis sveita staltu þins brauds nepta?

Hún á að vera hraust og heilbrygd.

2. Hvi á þu að vera hraust og heilbrygd?

Svo þu geti erfíðad og verið glæd.

3. Er sá glædur sem heilbrygdur er?

Já! matur og dryckur er þönum lystugur, og gefur þönum frapta; þann þolir illviður; þann erfíði fellur þönum ekki þungt; svefn þann er rósamur og endurnærandi; það liggur vel á þönum, og hvergi er þönum illt.

4. Þiður þeim lífa vel sem veifar er?

Nei, það liggur illa á honum; hann þefir viðbið á mat og dryck *); han þolir ekki þvedur; hann á hágt með að vinna; hann sefur ekki rótt, og hann sinnur til verkia edur veikindanna.

5. Hvað segir H. Skrift um Heilbrygdi?

Svo segir Jesús Syrach: Kap. 30. v. 14. 15 og 16. betri er fátakur sem heill er og hraustur, heldur enn ríkur með þrumann líkama. Heilsa og heilbrygdi er öllu gulli betra, og hraustur líkami, betri enn ógrynni fiár.

6. Eru Þá aller menn hraustir og heilbrygdir?

Nei, marga vantar þá heilsu, sem þeir ættu að hafa.

7. Er þá Skaparanum að kenna, að allir eru ekki heilir og hraustir?

Nei, fleldi missir heilsuna fyrir óvísni og þvilíkar yferfíónir eda fyrir vanvitsfu, edur fyrir Dhappa titfelli.

8. Hverninn gæta menn mist heilsuna fyrir óvísni og þvilíkar yferfíónir?

Þegar menn ekki gegna viðvaran þeirra sem betur vita, stofna limum sínum í hættu með hlaupum, stöckum, þáli yfer megu, og öðru flíku, sem er ótölulegt; eins þegar eted er og

*) Hér meinast í flestum Síukdómum, edur á meðan þeir eru að búa umm sig; spetalífer meun hafa optar góða lýst á mat, og svo er í fáum fleiri veikindum.

druckid á hóse, líkaminn umm of kældur edur verndur, og svo framvegis.

9. Hvernig gétur vanvitska ollad heilsuleysi?

Þegar menn hafa ekki numid, á hvað margann hátt skínsem manneskja á að leitast við að gefna heilbrýgdi sína. *)

10. Hvað er kallad slísa edur óhappa tilfelli?

Allskyns meidsli, bylltur, sár, ólyfian, óhollustu dampar, söttnæmi **), og fleira, sem bággt er að varast.

11. Hvernig géta foreldrar ollad heilsuleysi Barna sinna?

Þegar heir stalsfer eru veikir og vanheilir.

12. Hvað stytur þar af, nær þeir eru veiter og vanheilir?

Þeir géta veik börn og vanheil.

*) Dragi nokkud til að trúá Uppruna-syndinnf, er það ekki síðst það, að manneskjan skynsamasta dhæd, er svo langt áæpter skynlausum dhærum, í því að vita af meðfæddri Andagift, hvað hollt er og óhollt; lesi menn umm Þær svo fölludu villtu þjóðer víða í heimi, sem fleiri eru sérlega heilsu góðar, smengir másté fá þánsi ser inn, að því hærri frammsarir í konstum og vifindum, þess fleiri vanheilsudrög — og kémur það af því, sem umm marga má segja: að því. fleira einn þeckir, á þess fleiru glæpist hann.

**) Söttnæmi (Contagium. Smitte) er það entur ymsfra veikinda, sem stytur þau ur einum manni í annann, eins og er í Bólu, blodsott, frauðs og fleirum.

13. Hver er þá skylda hvers skynsams Manns í því tilliti?

Ad gífta sig ekki fyrr en hann er hraustur og heilbrygdur; velja sér ekki annann egta maka enn þann sem eins er hraustur og heilbrygdur, og umfram allt vara sig við öllu sem spillir heilsu hans, meðann hann er á þeim alldri, að geta barna afsláð.

14. Er þá Barninu vorkun, þó það elski síður foreldrana, þegar þeir eru veikir og vanheilir?

O! nei; því ekki veit það, hvernin þaug hafa heilsunna mist.

15. Géta foreldrarnir með fleiru móti verið flúdd í Barnanna veikni og vanheilsu?

O! já, opt forlöma þeir að hafa gát á aðbúð þeirra og uppfóstri; bæði geta þeir um of látið eptir þeim, líka farið með þau hardara eun ber, og nær því alldrei kenna þeim, hvernin heilsan á að geymast.

16. Hver annur yferfjón verður mörgum foreldrum?

Þegar þeir án mestu nauðsynia láta barnið sjúga, hvernin sem ástendur heilsu móðurinnar, eður láta það sjúga adrar enn hana, mássé misjafnar *).

*) Adrar þíðder leigja konur til að láta Børn sín sjúga, og kalla Danir þær ómmur; ekki mun það síður hafa verið hia vorum norrænum forfedrum, fyrst Ráfu það er hía ofi í annari merkingu, enn ofi vantar ord í sláðinu,

17. Hvaraf þeckist hvert einn er heilsu góður?

Af foreldrum og barnföstru hans, þeirre hann þefur sögid, ef nockur er, og af siálsum honum.

18. Hvernin eiga foreldrarir að vera?

Bæði fadir og móðir eiga að vera hraust og heilsugóð, án líkamans lyhta og meinsemda, og allrar veikni, sem ærlast gétur til barnanna, svo sem eru kirtlakræm, rírnunarshfi og Midursfallsfött. Því heildur þeir líta út til að ná háum alldri og hraustum, þess betri von er um bernin siálf.

19. Hvernig skal Barnföstran vera, og sú kona, sem Barn er látid sjúga?

Hún á líka að vera heilsugóð og hraust, einnig rækslusem, árvætur og adgiætin, ekki hneigd til neiddurs, bráðlyndis, karlmanna, brenniveins né annara sterkra dreyfia.

20. Hvernin þeckist heilsugiæde á manni siálsum?

Þegar hann er líflegur, sterkur, velvarinn, þriflegur, og fasthollda, gilldur um herdar, og getur dregid lángann og diápann anda, og fær ekki hósta af því; verdur ekki strax veikur, þó hann mæti misjöfnu, og ekki strax þrenntur, þó hann taki nærri sér.

21. Hverier af þessum, sem svo eru, nióta lengst heilbrygdinnar?

Þeir sem venjast líkama hræringu, koma optast í opid og hreint lopt, og fordast allann øreglulegan lifnadarhátt.

og ridur á misg litlu; má kalla þær Br í óst-
mædur, ef vill.

22. Er þá óþrygja, nægjusemi, furteysti, iðiusemi, og aðrar dygðer, góðar til að geyma heilsuna?

Já, því dygdugri manneskian er, þess færra dregur hana til að veikja krapta sína, hissa upp blóðid, sferpa gallid, og trubla edli lífhams, og þess friari verður hún fyrir sinni óróðsemi, og samvitfsku nagi.

23. Gétur gæðs lagid lífa bætt eða spíllt heilsunni?

Já, satt er það. Unægt sinni eykur melsingu og matarlyst; gíörir varann svefn og gæfur krapta. Í vili, qvída, hræðslu, reidi og þugarnagi og þessháttar, gétur eingi verið þraustur og heilbrygdur.

24. Hafa þá Börnin not af því, að foreldrarnir séu dygdugir, elski og æfi það sem gott er?

Djá, þvílíkir foreldrar láta sér annit um, að börn þeirra uppalist sem ber, verði löguleg og lífhama þraust, og venjist í tíma á vinnussemi, notastap, og annað það som þelldur við heilsu.

2. Ka p í t u l i

um

Medferd á Ungbörnum.

25. Hvernin skal að ungbörnum búid, og með þau farid?

Þau ega alltid að vera í hreinu lopti, hallda skal þeim hreinum og þurrum, og þvo þau daglega.

26. A strax eptir fæðinguna að vera með þau í faldinu lopti?

Nei, fyrst í stað verður að vera með þau í hægum varma, því þar við vendust þau í móðurlífi, en fljót umbreyting er þáttuleg fyrir alla.

27. En annara dyra Ungar hafa lífa vered í Móðurlífi, og þóla þeir þó strax faldt lopt?

Þeir eru hári varnir, og verður þeim því síður faldt, þó er auðveld að flestar ungar leita í hrygguna og hennar leitar móðirin eins og hún getur. Fuglarnir liggja á sinnum ófæðrudu ungum í miðku og þeitu hreidri, þángad til þeir fíðrast.

28. Hverjum Børnum er þáttast, se þeim strax faldid fældum?

Þeim sem eru þervísaleg, felleit og fíkelld; þelldst þeim sem ekki eru fullburda.

29. Er þá góður síður að reisa ungbörn?

Reisa má þau lauslega, svo þægt se um að hrósla til að skoda þau; enn alls ekki skulu þau vafinn, sem víða er síður.

30. Hvað er að því að reisa Børn?

Þessi tres og klátar og lindar sem hinn líti, þrá blauti líkami er fívaflinn í, aflagar opt skapnad þann; þínir barnungann; varnar því að sperra sig og spreita, sem oss þíkir þó gott sem elldri erum; er opt skulld í því, að þrónar stíngast inni, og hruckurnar meida þann; lífa þamla þeir að vitia svo opt sem þarf um barnid; þvo, þurfa og víðra þad.

31. Hverninn eiga þá reifarnir að vera?

Hentugust er til þess hárdyna *), svo laus trodinn að barnid gæti hrætt sig; á að leggja þana saman yfir um lífid, binda svo um en næla ekki og þasa litin, þétt trodinn svæfil undir þöfðinu.

32. Hvað opt á að leysa þenna reif?

Alltíð þá barnid vaknar af svefni, á að losa reifun um það, og barnid síðan liggja laust og sprita með hendur og fætur, þángað til þat fer að sýna aptur.

33. Er það góður síður að lauga Ungbörn í fældu vatni?

Já, það styrkir þau og endurnærir.

34. Hvernin verður þvi betst viðkomid?

Með þreinum niardarvetti, sem dýft er í fældu vatn, og strofid svo um kropp barnsins.

35. Hvað er þarvid adgiætstuverdt?

Að barnid sé ósitt, og ekki sveitt; að það sé þvegid svo fljótt sem verður, og þurkad vel strax á eptir.

*) Hárdyna, edur það sem Danir kalla Matrass er upptrodid sængurver með kross edur hross háir, edur annara dhra, Blor edur annað hentugra, enn það óholla síður edur Dún, og er hér og hvar stundað Nálsaum ígégnum, almennt í røðum lángs og þvers, svo ekki haagist innanu, þá um er búid, og ern það sængur hollastar og þægilegastar. Enn handa Børnun, eins og hér er verid at tala um, mundi eins gott að þasa miufan flóka innaná ver.

36. Má þýria með þenna þvótt skax eptir fæðinguna?

Nei, fyrst í stad, og meðan barnið er sem vesfalast, og hráblautast, á að þvo það í volan, síðan í kalldara og kalldara, með stærstu varúð, og nákvæmni (samanber 93 spurningu). *)

37. Er það góður síður að vaggja Ungbörnum?

Nei, vöggunin gíörir börn margoþt övör, hálftruðsluð, er í höfði, og jafnvel fábiána; þau fá þaraf framundegi og lánqdegi, sem sólf fallar; sumum verður ógladt og fasta upp af þessu valltri, álíft og súmir fullordnir, vegi þeir fallt edur fari í rólu. **)

inu, með Nálsaum ígégñ, ellegar og flóta reif einungis, eins og margir brúfa.

*) Þó flestum hér í landi þyfi það mássé brentið, eru bði og þvottar í köldu vatni, frá barns beini idfad, einn mesti heilsu bætir. Þar utlirs góðu og hraustupisðir í Síðurhafséunum bada sig sumer þrifvar á Dag; kaptéinn Cool fá í sumum epum engi spör til veifinda, en þann gráharða eins gladan og heilsulegann; sem barnið; síá hanns reisur fríugum jorðina.

**) Sé nockur sem ecki veit hvað er, at vega fallt, þá fallast svo: Þegar únglíngar leggja lánqann áð yfer um garð, setst sinn á hvern enda, og fer annar niður þegar hinu fer upp. Flóta heiter reipi hengt í lyckiu um bita, svo nær þvi náí að gólfi, setst maður svo í lyckíuna, géngur svo lánqt sem gétur eptur á bak, sleppir fótum og slær þeim upp, eins og hann sitir réttum beinum, lætr sig svo slíngra fram og aptur, meðann vill. Utlendir hafa krosshtól á ástí mílfi tveggja uppfandara, sem sústí lóðrétt,

38. Hverninn ega Barn að liggja ved Brjóstið, eða í vöggunní?

Svo ekkert þreingi að kross- og ninni, og hann hallist ekki meir á eina hlið enn aðra; lífa á liós og gluggi að vera svo það annað hvert síði hverigt, edur rétt framundan því, eun ekki á hlið til, því það gíörir mörg börn sfaðs engd, eins og hitt, að láta þau opt síá ofann fyrir sig, og miög nærri sér, gíörir þau tilengd.

39. Er það saftraust að flappa ofan á börn meðan verid er að svæsa þaug? hofsa þeim á haudlegg sér edur svæsa þau með Qvedskap og hávada?

Nei, allt þvílíkt gétur sfaðað barnid.

40. Gétur það sofnad án þess?

Djá, þegar það fær, sem ber, að drekka, því er hallid þreinn og þurru; loptid er heils næmt í fringum það; og laus reifurinn, sofnar það víst án vögunar og annars sem upp var talid, nema það sé í öndverdu á það vanid.

41. Hvað gietur ossað því, er Barn verður ef svæst, og nenniur ekki af hlióði?

Verid gétur að þrión, edur annað sthngi það, reifurinn hallid ofrist að því; það sé sofst id; pinist af harðlífi, innantökum, qveifum og öðrum veifindum og óværn.

eins og á roffi; vid alla 4 Krossendana er festur Stóll á ást, til að sitja í, eru svo 4 í rölu undir eins, eun einn snér; kallast þetta Gynge, og er þetta sem hitt ádurnesuda til heifubætis ungu fólki.

42. Er það góður síður að dýða mig að höfði
Barns?

Nei, ekki má hállda því heitu, því nógur
er af náttúrunni hiti í því, líka enkur það flesu,
og leggur drög til höfudverfjar (samanber 122
til 129 spuru)

43. á barnid þá að vera berhöfðad?

Medan hárid er gífid og stutt, má láta
það brúka lerepts kollhúfu nógu víða, og skipta
um með jafnadi; en strax sem komid er nóg hárl
á barnid, á að sleppa ellum húfum, og láta það
vaka og sofa berhöfðad inni við. *)

44. Hvað leinge ega Børn að liggja á Briósti?

Þángað til fyrstu tennur koma upp.

45. A ekki að bera þau á Brióste ár, edur leingur?

Nei, það aflar þeim meir veikinda en við-
gánga.

46. Er hægt að gefa vissu reglu um þetta?

Nei, það er komid undir sérlegum krín-
gumstæðum.

*) Þetta þyfia þeim ægar, sem eptir gömlu féll-
ínga þvadri trúu, að það olli minnis- og gáfnal-
leysi, hiárenu, ogso fr. að sofa berhöfðadur;
enn sé þess giætt, að í svefni vex hite blóðsins
og rennsli til höfudsins, af því þar er allt í
dái, og fraptur ædatauganna dæfari að fara
á burt þaðan blóðid og þegar þetta stédur um
of, veldur það höfudþynnu, og slagi, ef fram-
úr fer; ef giætt er, sege eg, at þessu, mun flestunir
þyrðast betra, að halda höfðinu heildur koldu
en heitu.

47. Hvenær ætti þá móðirinn aðventla af Brjósti?

Þegar hún fyrst verdr vör við tíðir sínar, eptir barnsburðinn, fari allt að sköpum.

48. Ega þá allar mædur að leggja á Brjóst?

Nei, ekki nema þær sem eru blóðríkar og heilsugóðar; þafa góðar vortur og nóga miólk; eru þar að auki gæðgóðar, gladlyndar, þafa nógvurvari, lítid erfíði, gótt atleti, og ekki mistfiar af ofmikilli þarneyngu né brjóstuþylkingu, því allt kemur niður á börnunum, ef öðruvísi er.

49. Hver annar Miólk er Börnum hollust?

Fétt fíamíólk, einkum nýborinna, og er hún best öfloud og spenvolg.

50. Verda Börnin ekki helmsi eins og Dýrir, sem þau drekka ur miólki?

Ekki er Íslendingum borid það af framandi þjóðum; og eru færstir þeirra lagdir á brjóst. Þó er hverju afkvæmi allrahollust sin egin móður miólk.

51. Hverðvegna er móður miólkin hollust?

Af því, meðan hún er broddur, er hún það allra hentugasta búk hreinsunar meðal, til að leysa burt það svo nefnda bilslím (meconium, Begget), sem safnast í þerminum föstursins um meðgaungurmann.

52. Er það góður síður að gefa Börnum tátu, sugu, edur dufu?

Önei, það veiddur mörgun slæmum munu: veikjum, magapínu og ormun; er þar að auki

ósidsemi. Ósafnæmast er þau sitigi fingur sinn, ef nockud væri.

53. Al ad flippa hveriu Barni úf og tunguhæst?

Hverigt á ad ské nema góðum læfni vörðist naudsýn á.

54. Hvernin ega Barnsóstrur ad vera?

Þær ega ad vera heilsugóðar, rækslufamar, lausvæfar, árvakrar, góðgladar, hægglundadar, síðferdisgóðar, orðvarar, ecki miög gamlsar, og eingu leyna foreldrana, er barninu kann til ad vilia.

55. Er gott ad láta Børn úng, sofa hía öðrum?

Nei, síðst veikum edur af-gömlum; úr þeim fyrri inndrecca þau vanheilindi; enn gamalsmennid dregur til sin tünigan úr barninu; hvertveggia fyrir þá ómerkjanlegu útdampan.

56. Er gott ad hallda opt á ungbørnum?

Þetta er ad hallda eí miög opt á þeim, láta þau heildur brölsta, og vellta sér á jafnslettu, svo sem þreinni jörd, gölfi ef yfer það er breidt edur í slettu hordu rúmi. Veri menn þau á handlegg sér, skal þeim halldid sem réttustum, og varast ad halla þeim til hlidarennar, en um fram allt, skipta opt handleggjum undir þeim.

57. Er ecki vænt ad brúfa leiddiband og annad þvást líft, til ad kenna Børnum gáng?

Nei, þegar þau þannig eru dregin áfram annad hvert í leiddibandi, edur halldid í hendur þeim, fá þau ecki réttann limaburd, né fallagt, fótfast gaungulag.

58. Hverninn á þá að kenna þeim gáng?

Að láta þau, sem áður er sag, bréllta til og frá, læra sjálf að reisa sig og standa á fætur.

59. Hvað er fleira, af þessháttar, Børnum skaddænt?

Að láta þau standa í ofslágu íláti, því það kann að giera þau sþackvarin; að láta þau standa leingi edur sitja í sama stad, hvar þau gæta ekki hrætt sig, það enkur þeim ólund; og að láta þau lengi sitja að hægja sér, það veldur því opt að þeim sigur.

60. Hvern mat á að fordast að gefa ungbörnum?

Allann miðmat, sem ekki hefur gérad í, svo sem er: miðlgrautar illa sodnir, kókur illa bakadar, þurt hagdabraud og þessháttar; eins þunga sædu og feita, svo sem hængid og falltad kist, þennu kókur, jardeplamat, surt sþyr, sþyddda miðl, og s. fr.

61. Hver sæða er þeim hollust?

Wellingur af allslags gríðnum, hafra og byggi-miðli, með góðu hveitibraudi í, ósár miðl-urmatur, olbrandsfáva, og lítid af nýrri kist-sápu þess á milli, einkum sþu þau veif.

62. Hvern skada gírer það Børnum, að fá líted af sþónamat, edur líted að drecta?

Af einsemlu hardæti og þurrum mat fá þau giarnast afbendi; hvar af þeim þættir til að siga, og stundum að fá af því qyllini blóð-lát sþyr enn sþal. En mestur háski er sá, að teppa kómur í kýtla innísla kórsfins, lifur og miðsti, sem optarst veldur banvænum veifindum.

63. A ad gefa Børnum mikinn mat?

Metta skal þau, og það hvenær sem þau fassa, séu þau lífsd og leikfull, enn ekki troða í þau; það fann að olla þeim innistateppu, og giera þau þáunglamaleg.

64. Hvað er best þau drecti með mat?

Batnsblandada niólf, hreinnt vatn, edur vel bruggad þunnt el.

65. Hvi má ekki venia Børn á vissann mat og dryck?

Þvi það er þeim til ógæðu, bresti þau seinna það sem þau eru vennis við frá barns beini.

66. Hvað er framar yfer höfud athuga verdt í þessu efni?

Að þau mæti heildur hördur í uppverti sinum enn ofmiklu fiasci; að þau seu smásaman vanin á, að vera án ymisra hæginda; og ekki se eptir þeim mælt, þo eitthvad að þeim gáugi.

67. Eyrer hverlu á að bera umförgun fleiru?

Að ekki se verid með ángbörn í miög þraungu og biertu hásti, með líófleittum veggjum, né hvíta um fótum hángandi í kringum þau; heildur svo, að þau geti skinnad langt og víða umkring. Það fyrira spillir síón þeirra, enn hitt bætir þana.

68. Hvers er að gæta þá farid er að kenna þeim að lesa og skrifa?

Að það sem þau ega að lesa edur skrifa, se alltid mótulega langt frá þeim, ekki ofuærri, það gærir þau nærsyn og síóndepur þegar frammi sefir.

69. Hvernin ega þau að sitja?

Alltid með höfud og kropp beint upp, svo framhanda leggurinn, þegar þau eru að skrifa, hvíli sem hægast á hordinu, og þau halli sér ekki áfram á rönd bordstíus.

70. A hverin ega þau heldst að sitja?

Helldur á háu enn lágu, hordu enn miðku.

71. Hvað á meðal annars að innræta Børnum þegar þau eru farinn að vappa?

Að þau alldreí drecti ískalldt meðan þeim er miög heitt, það velldur innanmeinum; að þeim sé lenst að síá ókunnuga, en ekki að giæ giast né hlaupa í felur, það giorir þau seimuleg og óframfærin; að þau megi ei hlaupa né stœkva miög gleidt, það gétur ollad nidurhlaupi þarmanna; og að þau beri jûg sem optast að standa og gânga svo, að tær nâi nidur, það giorer þau fœrfastari og nett í gângi.

72. Hvað er heldst athugandi þegar farid er að fenna þeim?

Að þeim séu gœfnir vissir leikstímar, annars verda þaug lœt og drúngaleg; að þau séu sem sialdnast þarin edur þirt, helldur uppœrfud með smâm vinveitíngum, og shnt sem betst verdur, hvað illt náttúrlega shntur af því sem bannad er, en gott af þinu, annars verdur eptirtekt þeirra að þiærænustkap, og eptirlátsemin að þris óstku; að ekki sé ofsnemma farid að þreingia þeim til bóknáms, sem vhrdast tornam; því það giorir þau mástê svo, að þau gétu alldreí lært.

73. Hvað er varúðarverðt, náttúrlegum hæðum barna viðvísandi?

Ad þau láti allðrei þjálsíða að þessa þegar þeim er mál, og leggi sig allðrei að sofa fyrir enn það er sýnd; líka að þau venji sig á að hægja sér til baksins um sama leiti dags, einum árla morguns; og vara sig að efi komi mikill kuldi né dragssigur að þeim nedanverðum, það gétur ossad úngum og gömlum verstu síkldóma.

74. Hvað er það, sem börnum, auk annars, ríður á, til að geyma sitt hreinlifa síðan?

Ad þau frá morgni til qvells hafi nóg að sýsla við, so að þáskar þeirra sundurdreifist; að þau allðrei seu umfónarlaus né í gárúngaselli; að þau seu vanin á að meta það mestu smán að sýna sig nafin, edur síá adra bera; að hvert se látid sofa einsamalt í rúmi; að studla til, að þau seu svo leikþrennt á hverju qvelli, að þau strax sofni út af; og að þau allðrei vái að lesa viss lauslætis rit, sem því er betur, að fátt er af á vora tungu.

75. Ríður mál á uppfóstri barna framan af?

Já, því framan af æfi þeirra skal grundvöllur lagdur til heilsu, frapta og skynsemi, sem þau æ síðan ega að búa að. Allar þær dygdir og ell þau efni, á hverium síðan skal byggð velferd þeirra og farsæld, verður, því fyrir því heildur, að fara að rækta, græða í sundur og rötsesta, meðan þau eru úng.

76. Hvað er það sem mest áridur í barna uppeldinu?

Ad hallda bæði sálu þeirra og líkama á vtri til sifellðrar idjusemi, ad því leiti kraptar þeirra leyfa, uppá þeim gæðsfelldastanu mata; og á þann hátt venja þau á ad hafa alltid nokkud nýtsamt fyrir stafni.

77. Hverjar bækur höfum ver íslandskar, sem gagnsamastar og skémtilegastar eru fyri Børn ad lesa?

Auf andlegra bóka, sem ei má ofmæta börn á, höfum ver færri enn flestar þjóðir adrar; þó ma telia: Sumargjof barna, Vinagledi, Qveldsvokur, Edlis átmálun mannsins, Náttúrufóðarann, og innan skamms fleiri, sem landeuppsfræðingar stiptanu, þrósverdasta eign lands vors, sé vel meðfarid, mun vinna til innilegs þacklætis fyrir, af nidjum vorum, þótt um of fullordna megi ofmarga segja það alqvedna: íllt er ad kenna gömlum gáng!

3. Kapítuli

um

Þoptid.

78. Hvernin á það lopt ad vera, sem ungir og gamlir skulu draga andann í?

Rumt, daunlaust og þurrt.

79. Hvaða gagn gíörir rámt, hreint og þurt lopt?

Vér finnum það er ofs nærsta heilnæmt: vér erum heilsugódir, léttdugir, gladdir, og reðfir til erfis, hvert heildur sálar edur lífama; þofum góða lyft ad borda, og maturinn notkaf of vel; vér fofoum fætt og rólega, og veifnum endurnærdir, í þvísífu lopti.

80. Hvernin verðum vér í flæmu, óhreinu og rafafulln lopti?

Það gíörir ofs lémegna, vanheila, órófama, leifinðafulln, heimfka og óhentuga til alls góðs, já það fteyfir ofs í allfkonar þarða og þættulega fíufðóma.

81. Hvers vegna gíörir hreint lopt ofi svo mífed gagn?

Því það er eittþvad það í því, fem þefir fírligann frapt til ad halða við lífi voru, með því ad endurnha blóðif, og ftefka þá parta lífama vors, fem þræringum og tilfinningum vallda, unðir eins og frapta fálariunar. Þv næft tekur það betur við óheilnæmi því, fem fafnaf í lífönnum vorum, og allfjafut ðampar út úr þeim.

82. Hvaraf fteimmíft loptif?

Úf flæmum útdempunum, og þegar það flaðnar, ellegar er eðfi endurnhað með fafnafi.

83. Hvernin gétur loptif orðif flaðnað?

Þegar það innibyrgef í háfum, fem engann renfþáf né vifnaua þafa, þvar gluggar og

dyr eru sifselldt lokud, og loptid utan frá eðfi
fæmst friðslega inn.

84. Hvað á að gjöra þegar fíolbi fólks verður að
vera í sama húsi?

Að vidra húsið með jafnadi, með því moti
að láta dyr og glugga opid standa þess á milli,
og hvað betst er: smíða uppmiðann tréströmp
edur dragssúgs pípu uppúr húsmænirnum á
álfa-lánga, og á vídd sem húsinu svarar.

85. Hvar er hættast við flada af innibyrgradu lopti?

Þar sem fíolbi manna edur sképna er inni,
margir sofa, og fullt er af allrahanda klápum
og kynnum; þar sem brennt er flæmum liðsmat,
og annað þvílíkt rækslulaust um hönd haft;
þar sem vidar reykur er í húsum og ennur fastylia.

86. Hvað er þá betst til heilnæms lopts?

Að hallda húsum og öllu ødru sem hreins
ustu verður; fylla íveruhús sem minnst með físta
um, matar hlátum og þessháttar, sem geyma
má annarstadar. Því þreyngra sem er í hús-
um, þess óþollara lopt, og því rýmra, þess
heilnæmara.

87. Hvar af má ráða að rækslulega sé um hús
gengid, og þar sé heilnæmt lopt?

Þegar eingin mygla, þégómi edur hús-
skám ryl né brodi síst í því; gluggarödur og
fistur eru hreinar, og madur sinnur eingann
öðann, né slær fyrri bríðst, í því hann kemur
utan úr opnu lopti inn í húsið.

88. Vildur lifa á því að sofa í hreinu lopti?

Já, mikils er umverdt að draga andann í heilnæmu lopti þegar menn sofa; lofreckjur, þraunng rúmi og þétt svarlek eru því til óheilnæmis, og að sofa í heitu hási enkur qves, kelldu, lidaveiki; og annað sem kémur af fialingu líkamans; en allsteins þættulegt er að sofa nærri opnum gluggum og óþéttum.

89. Er það góður stíur að breiða upp yfir höfudib þegar fara á að sofa?

Nei, hverki er það hollt ungum né gömlum, því það bægir frá að inn-anda hreint lopt.

4. Kapítuli

um

Hreinslæti.

90. Hvaða not hafa menn af hreinslæti?

Hreinslæti og ræsla styrkir heilsu manns og skynsemi; enkur hauns náttúrugiæði, gláðsinn og idiusemi; viðhældur og fremur verð manns og dygdir; í einu orði: hreinslæt manneskja einu ángis nær sinni áskapudu, há-dhymætu fullkomnu, og nhtur líffins í allri þess yndælis og færsældar fyllingu.

90. Hvað á að segja um þann sem í öllu er sóðalegur og regnlaus?

Drægslis-mennid finnur ekki né skentir því, hvað verðug sképna mannesfian er; ekki nýtur hann lífsins ágiæta yndælis né miklu fullsælu; búskapur hans og ráðlag fer allt út um þúsir, og bern hans titarta.

92. Hvernin geta menn vanið sig á hreinlæti?

Med því móti að hallda börnum frá ángdómi til að þrifa lífama sinn, og minna þau svo á dæmi margra annara sképna, einkum fuglanna.

93. Hvernin á að þrifa lífama sinn?

Ecki einfingis á að þvo sér um hendur og andlit, heildur einu sinni á viku edur optar þvo sig allann, og bada sig með jafnadi í heildu. (samanber 36 spurn.)

94. Er það höllt að bada og þvo sig allann?

Já, það er ofurhöllt; það gíerir froppinn hreinann, heilsugóðann, sterkan og lettann, varnar flug-qveisu, líuaverkiu, íftshfi og fiellða hukdóma.

95. Hvers er að giæta þegar menn bada sig?

Að engar hættur séu þar sem badid er; vedrid sé blídt; maður ekki miög heitur né sveitsur, edur í gædsþræringum, ekki nýbúin að matast, þegar í badid fer; væti fyrst allra hefudid og stýngi sér svo á laf, fari uppúr, strax lífaminu fer að ilna, þurfi sig vel og fari í hreint; taki svo á sig þæga gaungu, edur adra hreifing á eptir, en setjist ekki um fyrret.

96. Ern langarþod eins holl?

Nei, ecki nema lúafólki, þeim sem eru miög þurrar náttúru og magrir, þróttlitlir, fullir af lúas og líða-verki, seigum vefsum og blóði, útbrotum og þesþáttar.

97. Hverium eru jarð- edur þurru-þod heilnám?

Réttilega brúfud eru þau flestum holl, einna helst fláðfældum, vefsaflánum manneskjum og lúafólki.

98. Hver eru þod einna hollust?

Síðarþod, helst þar sem nokkur straumur geingur með að- og út-falli. *)

99. Etti ecki stóla börnum vera haldid til að baba sig?

Já, það væri ágætur fíður, yrði því í verk komid, að þau og allir únglingar þodudir sig reglulega nokkrumsinnum í viku, undir umfíón stólameistara, edur annara yfirþodara, frá farþögum til mikaelsmessu.

100. Hvað opt á dag á að þvo sér um hendur og andlit.

Það ætti að vera þrisvar á dag; á morgnana strax, síðan á eptir erfíði, rétt áður enn borðaður er middegis- og qveld-matur, þar að auki í hvert sinn, komid er úr skarnverki; fyrst á að

*) Þorskrístar Ritlingðforn um allslags náttúrleg og konstug þod, fæld, volg og þurr, ásamt þeirra nytsemi, grundad á sannri reynslu, gamallri og úngri fágna, einkum um fulda og hita, og hvert meir storki, mundi alþóðu fiærkomid, frá góðri hendi.

Þvo andlitid, síðan hendurnar, úr keldu hreinu vatni.

101. Al ad þvo innán á sér munnin?

Já, eftir hverja máltíð er betra ad spola munn sinn í hreinu vatni, það styrkir og bætir tennur og tannfíot.

102. Al ad kamba sér opt?

Já, á hverjum morgni á ad greiða hár sitt; og börn sem eru ad læra, ættu ad giera það bæði morgun og miðjann dag, um leið þau þvo sér; það styrkir næmi, eykur hárvert, og gírer fleiri nytsemdir (samanber 127 spuru.)

103. Hvernin er höfud þvottur?

Góður er hann erfðis fólki, sem mikil svitnar; en kambi mienn sér med jafnadi, þelldst úr votu, þarf hanns ei svo iduglega.

104. Hvernin er fóta þvottur?

Hann er heilnæm, styrkir höfud og sætur og þelldur þeim vörum, kemur lífa í veg fyrir margar fóta veikjur, en vatnid á ad vera kalldt.

105. Má þvo þá, hvernin sem ástendur?

Nei, ekki þegar þeir eru sveittir né rálir, og ekki á þeim sem hafa fóta ístshli. *)

106. Hvernin eru fóta bód í heitu?

Ecki má vatnid vera nema rúmlega nymíðkur volgt, egi það ekki þelldur ad spilla enn bota, nema læknir segi fyrir.

*) Fóta íst (Þodagra) sem hér er meint, er ekki svo algeing hér í landi, sem mark sé ad.

107. Hvað er enn, sem miðg er hollt fyrir fatur?

Alð fara opt í hreina socka; standa ei lengi fyrir né sitja í votu, málka þá í nýrri feiti við eld, upp fyrir ella, eptir orðugar og lánugar gengur.

108. Hvað á að gjöra við fótrékiu?

Hallda henni við en teppa ekki, og varast að klæða fatur þegar þeir eru rálir, heldur fara með jafnadi í þurt og hreint; annars gæta þar af flotid þættulegar veifjur.

109. Er það nóg að hallda hreinum lífama sínum?

Nei, menn eiga lífa hreinum að hallda nær: klæðum sínum og æðrum fatnadi og rúm fetum, íveruhúsum, búsgagni, eldhúsi, bári hlöðum, húsa rennum (forum), og öllu útán bæar sem innan.

110. Hvers er að glæta við nærklæði?

Alð þau séu sem smágerdust og þynnst, heldst af lerepti *), vel þur og hrein; og ekki miðg klædd þegar í þau er farid, er best þau hánqi á undan nokkra stund í þurru húsi; ekki miðg sápu borin í þvotti, það enkur klæða og ákomur; þess betra er sem þeim er optar skipt, einum í hita og um ervidis tímunn.

*) Húfeland og Weikard ber saman um allar skortur, að þær séu hollar blóð litlum, mörgrum, sífoldum, og yfer höfud öllum sem kominir séu á fertugs aldur; en lerepts skortur úngum og blóðrifum (samanber 136 og 137 sparn.)

III. Hvað er að merfía við annann fatnað?

Ud hann sé opt hengdur úti lopt og sól, bariinn, dustadur og aðgættur í krófi og kríng; og eins á að fara með fængur fet.

III.2. Hvað á að giora við rúmin slálf?

Þro þau og þurfa með jafnadi sem betst verður; það endir óværú og illum súddum; setja þau opt úti sólskin, því er betra að þau séu laus, edur verði þæglega tekinn sundur.

III.3. Hvers er að giæta um íveru hús?

Ud gólf og gluggar sé opt sopad þvegib og þurkad, svo engi raki sé eptir, þegar þar aptur að er setst; dyr og gluggar skulu með jafnadi opnadir í góðu vedri, og engin ófláruindi né uætur-gægn ega að standa þar á dagin (samanber 84 og 86 spurn. og 8 Kap.)

III.4. Er gott að setja urtapotta í hús?

Já, á meðan urtirnar eru grænar og lifandi edur í vexti, en teknir skulu þeir í burtu innan reður; svo urtirnar dampi ekki út í myrkrinu þeirri óhollustu þær hafa innfögid á daginn. Þegar flugva yrmlingar og dorgðingla vefir fara að quifna þarí, skal þeim með öllu burtvarpad.

III.5. Hvaða gólf eru heilnæmust?

Málud fialagólf, því það þarf svo litid vatn að þvo þau mied, og eingann sand að dreifa um þau.

116. Er þá óhollt að dreifa sandi á gólf?

Já, sandur er opt óhreinn, gefur frá sér flæma dampa, se hann deigur, og liggi hann leingi þurr á gólfi, veldur hann ryki, sem spílir augum, og setst í lúngun, þvad lítill hreifing, sem verður á gólfinu.

117. A lífa að hallða búsgagni hreinu?

Já, allar þyrðslur, ílát, físur og skápar skal með jafnadi þvegid, og hvern dag ryl af dustað; allt skal það hreint sem opt er með farid.

118. Hvernin skal geingid um í eldhúsi?

Eldhús skal svo byggt, að sem minnstur safnist reykur í (samanber 217 spurn.); pottar og önnur ílát þar, skulu alltid hrein og sægd, en latlar vel tinadir, og varast að láta súrt í þá og látúns ílát; vains ílát á opt að þvo, og hafa lof yfir því sem vatn er geymt í; Kolavatni og eðrum þvotta forð se strax hellt áburt.

119. A lífa að gánga hreinlega um búr og önnur geymsluhús?

Já, vissulega, það á að síá um að eckert fari til spillis fyrir óhirtni; að ecki se þar rafi, hellsdur hreint og þurt lopt; lífa að sem minst liggi þar og rotni af músar og velsku-vistum og eðrum óþverra.

120. Hvað er aðgjætslu verdt um Forir *)?

Að láta þær vera rétt við bæardyr er þussalegt og óhollt; þær ega vera í

*) Forir kallast lífa á austur-landi hellu lagðar rennur að innan með húsaveggjum, til að taka

afflima þak við elldhús, og vilpa edur renna þadan úti forina, hvarí heilt sé allum förg úr bænum, nema þvagi og dhrasaur, og verður að hallda henni sem hreinastri og ótepptri, svo eingum valldi óvæn.

121. Hvað er fleira að athinga utan bær?

Ud svo hreint og þockalegt sé sem verður á hledum fringum bæinn, og heilst nærrivatnsbólinn; að brúfud sé nádhús edur lamrar, eins og tíð var hér í fornöld, byggdir á afviknum stad, langt frá vatnsbóli, skulu þeir með jafnsaði hreinsadir, og þágang safnad þvagi og edrum dhra í lárindum.

5. Kapítuli

um

A l æ d n a d i n n.

122. Hverninn skal búid að hofdinn?

Það á að hallda því hreinu og svelu.

123. Er gott að börn brúfi húfur?

Mei, allra síðst þestar, það enkur offita, óværn, flösu, og jafnvel útbrot.

á móti leka vatni, og veggruna, en það er hér ekki meint, heldur hláðforirnar í Gullbringu fjöslu.

124. Eiga þau þá allt af að ganga berhofsdud?

Nei, meðan þau eru sem þunnhærdust, mega þau brúka gisna og létta, hvíta háfu edur hatt; bestir eru útlendstir þráhattar.

125. Er gott að ganga berhofsdudur á sumrum?

Nei, alls ekki í sólskinu, það getur ossað mikills ílls.

126. Hverðvegna er hvítt hofudfat heilnæmast?

Uf því hvítur litur kastar frá sér sólargeistum og hita, enn aðrir litir draga þann í sig. (samanber 42 og 43 spurn.)

127. Hvað sýtur af því að fémba sér ekki með jafnadi?

Það litur ekki einungis rustalega út, heldur ennfur það hárrót, óværn og útbrot (samb. 102 spurn.)

128. Er fleira hofdinu sérilagi óhollt?

Já, að bera hárpúdur og feiti í hárið, eins og margar þjóðir gjöra, því það teppir svitaholurnar.

129. Hvað á að hafa um hálsin?

Ekkert annað enn skyrtafragaun, sé maður í tíma á það vaninn.

130. Hvað illt gjöra heit hálssbindi?

Þau safna blóði til hofnussins, og olla qvesföttar og kíalingar, gangi menn berhálsadir.

131. Er gott að hafa fast um hálsinn?

Nei, þó sumir gjöre það til að fá láns-lit, hamlar það blóðinu að renna frá hofdinu, er

Því hættulegt fyrir heilann og augun, og bætist þá við hiti að utan, gétur það ollad slags edur aungvita *)

132. Hvað giera trof og flútar úr kattúni?

Þau giera sumum hríngorma, liggi þau við bert holld.

133. Hvert á heldur að flæða sig heitt edur kaldt?

Heldur kaldt enn heitt, þó eptir tíma skiptum, lands- og lopts-lagi, allðri, vedráttu og s. fr.

134. A þá að breyta búningi epter vetri og sumri?

Já, nema hvar vedurlag er óstöðugt, en frostalítid; þar ættu menn alltid að vera eins klæddir.

135. A þetta að fara nokkud eptir dags tímum?

Þíft ega þeir að hlúa betur að sér, sem þurfa að vera úti, hræringarlitlir í svelu og hráafullu kvældlopti.

136. Hvada utanhafnar fót eru betst?

Vetri eru ullar fót enn lerepts, edur þvílíft, þau fyrri varna því að seinna slær svita inn við kuldann, enn væru menn í línklædum.

137. Eru þá ullar-flortur góðar?

Nei, þær giera meir öværi enn lerepts skyrtur nema þær séu með lerepts fódri (sambr. 110 spurn.)

*) Hofudverfur sem miög plágar sumt Qvennfólk, fémur í fyrstu, auk annars, optera af þessum óvanda.

138. Hverninn ega börn að vera flædd?

Viðlíft og áverdur gíttad að við hafi þeirra verði síðar meir, nema allt einfalldara og rýmra.

139. Er ekki betra að börn séu svo flædd að bláfi um allann kroppinn?

Nei, betst á að hlúa að lífinu, því dauðleg igiörðársótt, auk annara ótal meina, í þermunum, hefir orsakaft af kulda, sem sló að lífini.*)

140. Eru líf-sýnki og arlabönd til nokkurs?

Líf-sýnki brúfudu forsedur vorir, og eru þau góð í langferdum og mikilli áreynslu, líka til að hallda hita að lífinu; þau skulu að ofan fylgia ríftjabrún nedri, en að neðan miðmunt og smáþermum, vera í tvennu lagi, hnept eda kræft að framan, enn með teingslum bundin að aptan, svo rýmnd verði og þrengd sem vill. Arlabönd eru hentug miðmveikum, en ölla sum um arlaverkjar, og hstrumögum ómisfandi.

141. Mæga börn brúfa lífsýnki?

Þegar það er vel gíort, ekki miög fast, og að öllu sem það skal, er það ekki óhentugt til að hallda þeim réttum, að ei límpist þau til hmyra

*) Þetta og nærst folg. 143 Ansvar ætti qvenn fólki fast í eyrum loda; að locka til umbóta í þessu svo mikils verða efni, og annarar hentugrar þíð-draktar, án sérlegra lastyrda, sem aldri gagna stórt til upplýsingar, væri langt um nær, enn að setja útlenska drakt, hatta, fétta, kapp og frakta uppá eldabústur, búkonur, síðadrægti, og smala stelpur vorar.

hlida, sem svo mig ríður á, til at varna þeim
 fleckin.

142. Er gott að hafa þraung fot?

Nei, það hindrar umrennslei blóðsins, og
 aflagar á ymsann hátt vartarlagid.

143. Hvað er athúgaverdt um holfot qvennsólfs?

Ad fot þeirra edur upphlutir, trehur og
 annad eru svo gott sem opin að framan; að
 flestar um of þreingia að sér um midtid; og að
 lífid er svo að segja nafid. Allt þetta leggur
 grundvöll til idrabólgu, meinlæta, tídateppu,
 hiartveifi, og ótelulegra síúldóms tegunda, heildst
 á þeim sem í öllu verður að gánga.

144. Hvenær vardar mestu að qvennsólf hlúi betst
 að, og hafi rúmt um midtid á sér og lífed?

Strax sem þær vita þær gánga með fóstri,
 ellegar þær hafa á flædum.

145. Er ekki betst að börn gáangi berfætt?

Nei, fyrst gud þefir ekki skapad á oss hósa,
 né hardara ysliaffinn, er alltid hættu búin ef
 eitthvad sthugst uppí tærnar, edur meidir færurns
 ar. Því er betst þau séu í þunnum sockum,
 bædi til þess að blóðid sigi síður af höfðinu,
 og heildst af því menn mega ekki án þess vera
 með allðrinum, en það sem úngur nemur, gaml
 all fremur.

146. Hvernin ega svartastór og stígvél að vera?

Med lágunum hælum og svo rúm um tær og
 ristur, að hvergi fremji; stígvélin stutt og þunn,
 og hvert tveggja snidid eptir sótannum.

147. Er gott að vera í stíghésum með jafnadi?

Nei, það aflar fótaveikju.

148. Hverjum er það heilnæmast?

Þeim sem er gjarnt til höfud-verkjar og fótasfullða.

149. Eru fólendstír skó heilnæmir?

Vel ega þeir við náttúru vora og landslag, en ekki áttum vér að slíta þráu edur ótilreiddu ledri, það er bæði óhollt og ódriúgt.

150. Hvaða fleppar eru bestar?

Áf krulludu þross, edur starhærðra dýras hári, togi og þessháttar.

151. Hvað er fleira athugandi við fótá bragð?

Það á að vera þreint og þurt; skóþvengir og sokkabænd breidd, og allðri fastbundin, og hvertveggja leyft, þegar menn leggja sig að sofa.

152. Má vera flæði, sem verfer hafa átt, edur sníða þau upp handa barnum?

Nei, þar af tapa menn auðveldilega heilsu sinni; í gömlum heldst ullarfatum, sem dreigid hafa í sig svita og útslætt veifra, berast einnatt næmir síúldómar húsa og landa á milli.

153. Hvers er að gjæta með nýtt líu og þessháttar tsi?

Ad menn beri það ekki næst sér, nema það áður sé vætt og undid uppr þreinu heitu vatni, og vel þurkad.

6. Kapítuli

um

Matinn.

154. Hverninn á að hegða sér í mat og dryck?

Reglulega, hreinlega, án óþófs og ofdryckiu.

155. Hvað segir Sýrach um hófsemi?

Kap. 31, v. 24: Þegar maginn er í hófi mettabur, verður svefninn sætur; þá verða menn árvakrir á morgna, og líðugir til erfðis.

156. Hvaða fæðslur eru bestar og hollastar?

Kálmeti og gærðvertir, þannir, ertur, og þorntegundir, fiálagrös, mióskurmatur og fíot með góðu braudi, allt tuggið ofurvel, eru hollustu næringar meðel.

157. Hverninn á þá brauðið að vera?

Til daglegs borbállds er ofnbraud heilnæmt, á það að vera lík góðu forni og velbáð.

158. Hvað er gott forni?

Það sem náð hefir fullum þrossa og þurfi á afkrinum, heyrð þurrt í hlöðum, ecki flémmi í flútníngum og s. fr.

159. Hvort er betra að baka braud af einum saman rúgi, eður blanda fleiru forni saman?

Best og hollast er braud af einsemlum rúgi.

160. Hvort er helldst að gjata við ónbrauds bókun?

- 1) Að rágurinn sé góður, hreinn og þurr.
- 2) Miðlid eins, og ekki hitnað í því, né velnað í tunnunum.
- 3) Að ekki sé brúlad ofmikilid, né mýra; bláfu-
edur stedu vatn í deigid, þessur gott upp-
sprettu vatn, og deigid rétt vel elt.
- 4) Að súrdeigid sé nýtt, en hverki gamalt né
skemmt.
- 5) Að deigid, þá í er farid að ganga, þessi sig
vel edur gierri, í hægum hita.
- 6) Að bakstur, ofninn sé hverki ofheitur né of-
kalldur.

161. Er kornmeti heilnæmt, þegar það er deigt,
myglad, skammt edur varid í regnasumrum?

Nei, þá er það staklega óhollt, dregur
heilfu og fiarl úr fólki, gveikir rotnunar-sóttir,
ormastíki, blóðgáng, og adrar umferdar sóttir,
sem lagt gæta heil lönd og hænd í audn.

162. Hvernin á að bæta slæmann rúg?

Það á að þúrka hann vel áður enn maladur
se, vinsa úr honum allt smálki, blanda betra
miðli samanvid af þurruum rúgt edur byggi; egi
að gjera braud úr því, skal listu af hreinni pott-
edur brennt-essu blanda í vatnid; baka bráudid
vel og leingi; braud má ekki borða þeitt né mið-
id í einu.

163. Hvað segja læknar fleira um miðmat?

Þeir segja það ali orma í manni, sé hann
mólast edur miðg svo tíðladur, auðlifa magar
sár.

164. Hverninn er sjófáang?

Blautt er það hollast, tilbúid sem sápur, einkum það feita; þorskur og ísa mesttist best ískeljad og sætuldid *). Heilnæmasta sæda einhver er hardur fiskur, bestst fredinn edur ráskerdtur, þeim hönum eru vanir, einkum erfðis fólki, sé hann vel tugginn með hreinu sáru smíri, og annars sjálfur vel verkadur að ellu **). Fiskilífur er optast óholl, og veldur ymsum ákomum. Ríetmat, mislmat, jardepli, rófur, piparrof og edif er alltid betra að borða með sjófáangi.

165. Er núfid feitmati heilnæmt?

Önei, það sem mlgg er feitt, mesttist torvellðlega, veikir magann, veikir kældusóttir, og fer burt eins og það kom, allt hvað sem yfir þessu það sem náttúrlega þarf að tryggja, renna úður, og gjöra ásamt gallinu þann sápu-kænnda vefva sem mestir matinn.

166. Eru ostar, styr og stríugur holl sæda?

Hollt er það óstíku erfðis fólki-flestu, með öðrum mat, en alls ekki börnum, erfðislausum né eingaungu ***).

*) Wenn hneirlist ekki á þessu hverndags orði, sem má nefnast Fermentatio vinosa v. spiritiosa.

**) Weikard segir hardur fiskur gjörir hríngorma, reform, ristil og jafnvel sáraskíki (Radefuge) enn hann er ekki uppalinn við stó, edur í streid af londum.

***) Best er að venja sig á heitt og kalldt, uht og gamallt, frembíd og líúffeingt, þykkt og þunn,.

167. Eru skarpir, mæg saltadur og kryddadur rettir
 þessir? hollir?

Nei, allra síðst börnum og unglingum.

168. Er gott að bórða núllid af þunnri og heitri
 súpu edur spadi?

Nei, því sá einn matur er hentastur til
 vaxtar og vidureldis, sem vel þarf að tryggja
 og með munnvatninu samkvæmt næringar fast-
 inni, og gíerist þar með andmeltanlegur (sambr.
 172 spurn.)

169. Hvað er athugandi um jarðepli?

Að bórða þau ekki mest matar, því þá eru
 þau óholl; jafnvel deyfa námsgáfur, einkum
 séu þau ekki fullvarin; þau dofna líka um síðir
 og útarta, nema öðru hverju se brúkad frá til
 útsæðs þeirra*).

170. Verður gífinn nokkur afnytsöm regla um heil-
 næmi og nautn matarins?

Eú að vísu: að hvað hver einn aðgæti
 og heilvita sinnur sér heilnæmt edur óheilnæmt,
 það velur hann sér, edur hafnar; en margt verður

þurt og vott ic. segir gamli Tode, í skýring-
 argreinum yfir Hufeland, Weikard og
 víðar.

*) Hér er bendning til einnrar af orsökum þeim,
 vegna þeirra jarðir ganga af sér, edur gras-
 giæde dofna, sem margir kvarta um: Godur
 gras vort flestallt er fleiged áður það ber frá;
 tímgast því af rótum, dofna svo og útarta
 um síðir; samanber M. K. um inni legu
 búsmála á sumrum.

ur það vitrum manni og hiátrúarlausum ad góðu, sem grillusömum verður ad illu edur eingu.

171. Er það gott ad borða 5 eda 6 sinnum á dag, eins og síður er sumstadar?

Grasbíta síður er það, en ekki manna; spils lír mieg þríum margra. Ef sulturinn er betsti lofur, eins og máltækid segir, og sattu er, þá er auðsatt, ad nóg er ad borða tvísværsum á dag.

172. Er höllt ad borða spóðnamat mest matar?

Nei, það er undirbót til allra meinslata, þþrifa og margra fleiri veikinda. (samander 168 spurn.).

173. Hvort er meðalid til ad styrkja tennurnar, sem svo eru nauðsynlegar til ad mestta matinn?

Ad borða allsdrei snarpheitt, brúka mest átmat sem þarf ad tryggja, og sþola munninn í kældu vatni eptir hverja máltid, bætur og viðhældur tönnum fram til elli-daga.

7. Kapítuli

um

D r y c k i n n .

174. Til hvers eiga menn ad drekka?

Efti til sálgaetis, næringar, né magastyrkingar; heldur einungis ad svala þorsta; sé druckid til annars, er rángt, og á móti náttúrunni.

175. Hvað á þá helst að drekka?
Hreint, kalldt vatn.

176. Má ekki drekka öl?

Drekka mega fullordnir gott, hreint og fullgeingid öl, þó er betra hreint vatn, með góðum sadsömum mat, enn öl með léttum og slæmum; hreint vatn er börnum þollara enn öl.

177. Til hvers er að drekka vatn?

Kalldt vatn svalar, þynnir og hreinsar blóðit; heillur maganum, þormunum, heilanum og sinum í réttu ordu; eykur ánægiu, þyrlyndi, gleði og gott sinnislög.

178. Gildir einu hvada vatn er druckid?

Nei, þolla, mýrar- og víspu-vain óhreint og álðid, á ekki að drekka.

179. Hvernin á að bæta slæmt vatn?

Með litlu af edifi, syru, frönskum brennivíni, edur og mesfu-víni blændudu saman vid *).

180. Hvað er helst athugasverðt um dryg?

Að drekka alls ekki kalldt, þegar manni er mæg heitt, af hverju sem er, það veillur hnisum innan meinum, og rírnunarstött.

181. Hvað á að taka til ráðs í ofur þorsta, sé eckert fyrir hendi, sem drekka má?

Sé siór nærri edur annað vatn sem ekki má drekka, er betra enn ekki að sitja í því edur

*) Gamalt ráð er að sjá óhreint vatn gegnum smásand. Mállega er og fundid uppá að hreinsa

standa stundarkorn; síðierda menn þafa fyrir
fundid það ráð í vatnsleysi.

182. Er holti að drekka opt og miled af heitu,
ellegar thee, kaffe og sukkurlade?

Nei, heitir dryckir veikja magann og fyrir
þá peninga sem ganga úr laudinu fyrir thee og
kaffe, ættu menn heldur að berða góða elbraud-
súpu eður grasa-graut, sem gefur manni frapta
og næringu.

183. Hvað eiga únglingar þá að þafa fyrir
svaladryck?

Hrelut, gott, kallt vatn á einfingis að
vera svala dryckur barna og únglinga.

184. Fá menn þá ekki meinsætt, varapurf, munn-
svíða, skurd og óþrif af vatnsdryck?

Allt getur þetta komið af slæmu vatni, og
því að helgia það í sig fram úr hófi, þegar manni
er miög heitt og ómóðt, en alls ekki af góðu
vatni í hófi drucknu og með giætni.

185. En hvað á að vera svaladryckur eldra fólks
og erfðis manna?

Góð dryckjar blanda eður þela-mysa, og
heldst el, því þetta nærir fremur en vatn, og
svalar ei síður.

186. Svada el et betsi?

Velbruggað hverndagssol, ekki glænhitt og
ekki helidur súrt, né sem hefir látið sig.

það með viðarkolum, en þar til erum vér
nærsta kola-litlir.

187. Hverir mega ekki drecka sýru né sl?

Þeir sem háfa súrann mega og brjóst-
svida, ekki hellsdur mega hvern né brjóstmædur
drecka það.

188. Er höllt að drecka vín á hverjum degi?

Lángt frá, það skadar bæði líf og sál, og
gierir mann opt umfidir að dryckju-ráti.

189. Þorft vín, einis og læknisdómur, endurnærir
veika og vanmáttuga, gefur það þá ekki frapta
og styrk heilbrigdum?

Nei, vín í siálfu sér gefur eingann sann-
ann né varanlegaun frapt eða styrkleika, því ekki
verdur það að blóði né mærg.

190. Má gefa börnum vín, vínis, eður annað sem
slær í höfudid?

Lángt frá, það skemmir barnanna heilsu,
fleyssemi og tilfömandi lifnadar-orðu mærg svo.

191. Er vín ekki gott meðal móti ornum?

Nei, það er þleypidómur einn.

192. Er vín gott handa veikum og vanmáttugum?

Já, það endurnærir mærg summa veika, sem
máttfarnir eru, en þó skyllði það þá með góðs
læknis ráði. Þeim sem af sulti og erfidi, ve-
sæld og volædi, eru mætti sínum fíngari, verður
lífa gott af vín-ráti, og góðum braudbita með.

193. Hvernin er vín fyrir þá, sem útskadnir eru
upp úr sótt?

Þegar sjúklingur er farinn að gæta bordað
og sofid, enn er einfingis aflvana, þá er góð fyrir
þann að sýpa endur og stinnu á góðu víni,

Það styrkir hann einfar vel, sérdeilis bordin hann
linsodin egg, edur sluffenga sápu á eptir.

194. Hvað er framar athugasverdt um vín?

Þau eru margt svin, og skada þá
heilsuna á margann hátt: ginnad hvert á að drekka
gott vín edur alls eckert.

195. Er brennivín hollur dryckur?

Nei, brennivín er vondur dryckur. Fyri
noctrum hundrud árum þectum vér ei brennu-
vín. Fortodur vorir drucku forðum eckert
brennivín; þó vóru þeir fremri oss í mergu,
milin heilsuþetri og sterfari vóru þeir. Brennu-
vín hvert það er druckid einsamalt, edur med
mat, verdur allðrei að blóði né merg, því eing-
inn fraptur né hollusta er í því, ecki heildur
styrkir það matarins melltingu. Það gierir
mann heilsuveifann, sávisann, dofin og dad-
lausann. Reykslan sýnt, að jafnvel bestun menn
ginnast audvellðlega á að drekka heildur meira
enn minna, þegar þeir eru komnir uppá það,
því er berst að smacca það allðrei. Brennivín
ræmir þann, sem í það er ordinn sölgiinn, skyn-
semi, heilsu, dygd og gudsótta; það sviptir
mann ellu; drepur konu og bern. Hvar ofdryck-
ia drottinnar, þar drottinnar lífa einid og endil-
eggung um tíma og eplid!

196. Mega þá born ecki venia sig á brennivins-
dryckin?

Nei, þau mega ecki smacca einn dropa
þaraf; það sviptir þau heilsu og viti, allri til-

Þuegíng og freptum til góðs. — Þar fyrir, börn,
 in góð! Þegar foreldrar þessar edur adrir, sem
 ekki vita edur trúa, að brennuvín stémini líf og
 sál barnanna, biðda þú brennuvín, þá munid
 mig um, smæð þad ekki.

197. Hvernin fer fyrri þeim börnum sem drecta
 brennuvín?

Þau missa heilsuna, dragast upp, verda
 heimst, lét og lastafull, og vesna bæði á sálu og
 lífama.

198. Er ekki brennuvín gott að drepa qvidmadka?
 Nei, þad er ráning ætlan.

199. Hvernin á að venia sig frá brennuvín?

Ecki má giera þad allt í einu, heldur svo,
 að hvert sinn sé druckid nokkrn minna enn næst
 ádur.

200. Hvenær er brennuvín ólafnamast?

Þegar menn eru á ferd í þoku og suddafullu
 leyti, þar sem mhrar eru og sínendit; lífa þegar
 eckert annad fæst til endur-næringar ósan á milt
 id pul og hrafníng.

201. Hvada brennuvín er betst?

Gamallt romm, edur fransktt brennuvín; sé
 þad ekki að sa, þá gott danskt, sett á einiber.

202. Hverium er hættast við magafur?

Þriðsmíllíngum, og þeim sem lífa mest
 matar á forni og miðskurmat.

203. Svada matur er þeim hentugastur?

Ósýrt braud, fíotmeti og hardur fístur vel-
verlabur.

204. Er gótt að renna tóbak?

Nei, það er ekki gott, miðid af munnvatni,
sem ekki má missast frá matarmellíngunni, fer
þar með til spillis; líka skadar það tennur og
tannhöld.

285. Mæga þá börn og unglingar renna?

Nei, alldeilis ekki.

206. Er þá betra að taka í nefid?

Nei, það teppir umfjörð nafirnar, um hver-
jar þó er áskapad að draga andann, glerir menn
lugarlausa; skemmir augu margra, og er mæg
bðámlegt.

207. Einn að taka upp sig?

Það er eingu betra; skemmir tungu, maga,
munn, og tennur, og glerir menn jafnvel gæð-
verti.

8. Kapítuli

um

Híðli manna og sennur þær þús.

208. Hvernin ega híðli manna, stofur og sang-
urhús að vera?

Þau ega að vera orduleg, hrein, blött og loft-
frel, en ekki vot, slagningssöm ne dampafull.

209. Hvar af flest að húsnið sem slagningsfær og fuddafull?

Þegar þau eru miðg í jörðu grafin, veggir, gölf og riðsur, vott og fuddafullt, og allt myglar, sem í húsinu er.

210. Eru rakabúð miðg óheilnæm?

Já, mikillega; í raka húsum misfir fólk heilsu sína, veifist á umfæm hött, fær íltshæti og kláða; börn missa þar all þrif og deya út af, nema þeim sé lofað að springa sem þau vilja.

211. Hverninn má koma raka úr húsum.

Það er áður kennt í 84 og 86 andsvári.

212. Hvað er framar að athuga um hús?

Að þau séu trúngóð og há, sem verdur.

413. Hvað opt á að sópa hús og hreinsa?

Hvern dag á að sópa þau, og víðra á eptir.

214. Hvi á það að gjöra?

Af því það er heilnæmt og gott, og manni fellur svo vel að vera í hreinu og þurrri húsi. (Samanber 113 og 116 spurn.)

215. Er það góður síður að sitja á betrum og sofa í físum, edur hafa pening í badstofu?

Nei, það er vondur síður og nærsta óhöllur.

216. Hvað kénur til að víða er kaf edur reykur í baum, þar sem inni eldhús eru?

Að bærinn er saggafulgur, eldhúsið er lægst húsa, og dýpra í jerd grafið, illa sett, enn hlóðir og eldstö eðli byggð sem fýlði.

217. Þvíst reykur er svo miög óhollur, (síð 85 andsv.)
hvernín á þá eldhús að vera?

Það á að setjast þar, sem vindur kemst best
að úr ellum áttum; vera rúmgott og gólsíð góð-
um mun hærra enu ennur bær hús, og vænn
frínglóttur renkháfur uppmiör með spellði, sem
síðast sthli hiá, og svo þár, að nemi yfir ell
bær hús ennur; hlóðir eru því betri sem hærri
eru, með súghölu að nedanverdu.

218. Er nokkud athugaverdt um smidju?

Þess heilnæmari er hán, sem minni safn-
ast þar reykur; skal hún því vera nógu há,
með stromp, litlu aptar enn rett yfir elldinum, og
aflin svo hár, að smidurinn egi nokkud uppskrí
síð að hallða járninu í eldinum, kemur þá reykur
traudla niður í smidjunni.

219. Er nokkurs að gjata um hlóður, heygarda og
heytóptir?

Já, þar ryl og heymygla er svo banvænt
morgum manni, að því leyni eru heygardar
verri enn tóptir og hlóður, að í þeim stær mygl-
um optast fram og aptur innanum gardinn þó
hvað st, og rylur því alloft beint ofan í gards-
maminn; en á tóptum og hlóðum má renkháfa
og súgholur hafa eins og vill, og ríður miög á
því.

9. Kapítuli

um

Svefninn.

220. Ríður nokkud áþvi að sofa á þann besta hátt sem verður?

Já, mikilvægt er undir því komið, því fullan fiórðung líffins brúkar manneskian til að sofa, og þá sem sefur rótt, vaknar frótt.

221. Hvert er betra að sofa í heitu húsi edur faldu?

Betra er að sofa í svelu, háu og þurrri húsi, því þá að eins verður vært og hollur svefni inn, ef sofði er í svelu, friálsu og þreinu lofti.

222. Eru þiður sængur hollar?

Efki eru þær rétt hollar: Hitin sem þær giera, og flamar, óþreinar og optlega næmar útdampanir, sem í þeim eru, veikja líkamann, og eru ein helldsta orsök flugverka, íkshylis og fleiri veikinda.

223. Á hverju er best að liggja?

Á sængum og foddum sem fylltir eru af broshári, með lettu brekani yfir. Líka eru hálm- edur melliánger- sængur hollar og þegar þeim því vanist þafa, sé opt skipt um hálminn, edur þann víðradur. Bættu áttu að liggja á þeim, enn allðrei á fíðursængum.

224. Hvað er athugandi þegar menn verða að liggja á fíðursængum?

Að sængur og foddar séu bornir hte og bardir vel á sumrum eittsinn í vifu hverri, og á vetrum eittsinn í hálfum manudi, og opt skipt um sínslaf edur reckiuvodir.

225. Hvert er betra að sofa lánga stund edur flamma?

Lángur svefu gíerir maun heimskann; latsann og veikann, því er betst að sofa ekki lengi.

226. Er fleira um svefninn athugaverdt?

Já, að menn leggi sig ekki nema þreptta, og fari strax á flack, þegar menn vakna.

227. Hvernin er betst að liggja í rúminu?

Rockud hærra með bríðst og þesud enu hina parta líkamans, ekki á bakid, þessdur á adra hveria þlidina lítid þreptur.

228. Er það gott að börn sofi hía fullordnum edur mörq í sama rúmi?

Nei, hver madur elldri og yngri ætti að sofa einsamall; og gíæta má, að sofi börn hía fullordnum, að ekki hafi þau mein af.

229. Hverium er hollast að sofa samann?

Gammelmennid þesur gott af að sofa hía þeilsu gödum ánglínunum af sama kyui.

230. Er mikill þús hiti í fólldu vedri þeilsnæmur?

Nei, mieg þeit þús eru óþoll og gíæta mann donnis, síðkann og fávísan; það er og næsta óþeilsnæmt að þeingia votann þvott til þeris

fríngum þeitann þakalofu, edur að þafa þann milli
fata í rúminu.

10. K a p í t u l i

um

Ferdalög.

231. Er heilnæmt að vera mikill reidmadur?

Svo holl hræring sem hæg og mátuleg reid á
góðhesti er, svo eru ofhardar og lángsamar reids-
ir bheilnæmar, og orsak til margs ills, svo sem
búkteppu, bakverkljar, eymsla, og jafnvel ígjörda
í endaharminum.

232. Er það góður siður að vera á ferð um nætur?

Betra er það í miklum hitum um hásumar,
bæði mennum og sképnum; annars er þó flestra
dýra náttúra að hvíla sig um nætur.

233. Er gott að ferðast í miklu regni?

Nei, að ríða í elngi hólidvotur, hvert sem er
af regni, edur öðrum hrafnungi, og leggja sig
svo kannski fyrir í elnu saman, gétur ollad dauð-
legum síkldóms tilfelli.

234. Hvað er aðgjærsluverdt um ferdalög í fullða?

Í miklum vetrar hörkum má ekki drekka
brennivín, það þreytir og gíörir mann sýfjad-
ann; og skéd gétur, ef madur setst niður að
hvíla sig, at hann fríðsi í hel.

235. Má ekki verma sig við eld edur ofn, þegar madur fémur falldur adutan?

Nei, það aflar frostbólgu; og gutli menn opt í heitu vatni, ofann á fullda, edur í kældu eptir hita, orsakar það illu og fingurmein.

236. Hvað á madur að giera, hafi mann kalid einhverstadar?

Varast að fara inní heitt hús, edur nærri ellds hita.

237. Hvað þá?

Þínum sem kalinn er, á að hallda nidur ískældu vatni, hvort látinn er ís og sníör, þángað til hann er fyllilega þydnadur, og líf og lífsunnir aptur í hann komid.

238. Er það ekki ofurmifil þína?

Já, æðisart er það, enn madur verður að hafa það samt, því limurinn sem annars hefsti kannsté verid tapadur, lifnar aptur, og verður heill á þennann hátt.

239. Hverninn á madur að fara að, sé hann á ferd í struggu-vedri?

Hverki má hlaupa né flyta sér undan því; ei heildur vera fyrir, heildur hallda áfram með hægð; ekki má stadnæmast þjá þenungi, né reka hann sanian í hnapp; líka má fordast að flyta sér undir háum fletti edur fiallstindi, hús og öðru sem hátt er, eins nærri stöðu þotnum og foröðum; því reidarslagid sækir þángað, og kann að hitta menn um leid.

240. En ef madur er inni þá þrumur gánga?

Medan sfrugguvedrid er í fiarska, skal opna ell vindaugu og dyr, og vidra hásið sem berst í krók og kríng, svo allir dampar og suddi hverfi burt, og loptid breinsist; þegar það nálgast, lofi menn vindaugum, en láti dyr opnast vera, svo loptid sé alltaf breint, þó án dragfúgs; forðast skal að vera nærri veggjum, múrudum eldstóm, kakalofni og ellu málmtegi, einkum festi, fædiu og laungum jarnþræði edur staung; bíða svo fyrir og óhræddur.

II. Kapítuli

um

Erfíði og íðiusemi.

241. Er erfíði gott að nauðsynlegt til að hallda við heilsu?

Já, með lífamans erfíði má hallda við lífi og heilbrýgdi; erfíði gíerir það, að matur og dryckur mellstíft vel, og verður að þrifum; það gefur rósemi, ánægju og svefn. Já, það er erfíðid, sem gíerir mann þraustann og heilsugóðann, og gehmir hann fyrir óþygdum.

242. Hvað segir Eyrach?

Nægiufullur erfíðis madur skal lífa vndælu lífi; það er sein hann findi fiársíð og ellum fiársíðum meiri.

243. Er gott að þrængja börnum strax á unga aldri, meðan vantar styrkleika bæði sálar og lífama, til sálar og lífama erfðis?

Nei, langt frá því; enn naufson er það, að börnum sé snemma hálldid til idinsamrar líf-
amans hræringar, og rólegrar andans athuga
sendar og eptirtektar, svo þau síðan gæti þeinfelt
og erfðad.

244. Hvernin skal hræringum barna háttad?

Það á að losa þeim að skonsa eptir villð
þeirra, en gjæta þeirra samt hvert augnablik;
láta þau hafa noga en létta vinnu, þegar sú tíð
lémur. Því er ekki gott að venia þau um of
á fyrsetur, né leggja á þau ofþunga vinnu.
Þegar komnar eru upp allar endateinnur þeir-
ra*), (um hvert leiti sál og lífami taka að þroska
ast) á lénnsliu tími þeirra að byrja, bæði til sálar
og lífs, enn ekki fyrri, því annars er hverut
veggju skadradi blíð.

245. Hvernin á að venia börn á vinnufemi?

Að láta þau nóg snemma læra þá vin-
nu, sem lífama og sálu þeirra er ekki um megn,
og undir eins venia þau strax á að gjöra það,
sem þau annars gæta gjört, með skynsemd og
ígrundan, en ekki í þáufaleysi.

246. Hvað segir Salomon?

Hvað heildst, sem fyrir þig lémur að gjöra,
það gjör þú ótraudur.

*) Hér munu undanskildir endajaxlinn, eður víð,
dóms tennur, sem í sumum koma ei upp fyrir
enn um og eptir tvítugt.

257. Hvað er sérbelis athugasverdt í erfidi?

Ad taka sér alldreí mieg um megn fram; vinna sér allt sem léttaf; aflæða sig alldreí svettann, ne fyrr, enn svitinn er horfinn edur af þurðadur; hvíla sig ekki úti í kulda né vindi; og alldreí leggja sig til svefns á kallda né deiga jerd, né í raklendri forselu.

248. Til hvers á ad venia börn við idiusemi?

Svo þau verði sér og øðrum nytsem, þegar þau dragast á legg; svo þau venjist frá vondum folli, og ekki þurfi á síðan ad líða þort né veseld.

249. Hvað segir Salomón enn framur?

Orðqv. 6. 10. 4.: Svifasem hend gjerir veselann, enn ydiuhend og trú aflar rífdóms; gullvæg hugvefia fyrir vinnufólk nú á dögum!

250. Med hveriu á ad hafa ofan af fyrir börnum; adurenn þau géta lært vinnu?

Þad á ad sýna þeim allrahandu, þad sem betra er ad læra enn án ad vera, láta þau síá, idni og manndádir, enn krefia þó minni þeirra til einkis reifningskapar þar unum á eptir.

251. Hveria nytsemd hefir barnid af Góðri uppál-
úngu?

Sá madur sem gétinn er og uppallinn af heilsugóðum, hraustum, skynsamum, dygdugum, og idiusamum foreldrum; sem frá blautu barns beini allt af þefir lifad í fríu, hreinu, þurreu lopti; verid ræfslinn uppá fropp sinn og flæðhad; þefir gott, enn reglubundid og hóssamt ma-

taræði, en forðast brennuvín og sterka drycki; hvers bibbli eru orduleg, hrein, þur og biert; sem í barndómi sínum er vaninn á reglu og ræfslu; í yngdóminum á idni og viliugleika, og dngd hans og skynsemi legud undir eins með uppfræðing og eptirdæmum; sá maður einungis, ef hann óttast Gud, elskar mennina, gíörir hvað rétt er, og vinnur í 6 daga á viku hverri fyrir konu og börnum; hann lifir fróð og gladdur á jörðunni; hann einn er luckusæll.

12. Kapítuli

um

Kyrkiur, Skólahús og Þessháttar Samfundur.

252. Hvernin eiga Kyrkiur, Skólahús, þinghús og þessháttar samfundur, hvar margt fólk saman safnast, að vera á sig fomin?

Þvílík hús ega að standa einstök, svo vel blást umkríng; liggja hátt, vera þur, rúmgæð og hennu til sinnar brúlnar. Þarad auki skulu þaua vóru biert, loptsvöl, há og vel byggd með fíala gólfi, enu ekki leir: né steinlegd, og eingann veginu í jördu grafin.

253. Því mega þvílík hús ekki vera þrauna, lág, rafasöm, óhreinsleg, mörk og dampafull?

Því þau eru há næsta óheilsnæm þeim, þar eiga inni að vera; sansarnir flóðgast og menn

verda lémegna, detta í augvit, og jafnvel gæta mist lífid, nema bráðum sé við giört.

254. Er heilnæmt að jarða í fyrkium?

Nei, Það kann að vallda dauðlegum næmum fjúldónum.

255. Hvernin ættu fyrkjugarðar að vera?

Þeir ættu að liggja á afviknum stad, lángt frá fyrkiu og ødrum húsum, svo menn á helgi-dögum væru fríir frá þeirri ólyfsjan, sem víða stendur af þeim; þá ætti ekki að slá fyrir enn seint á sumri, og planta í krúg með stórs- vörnum jurtum, svo sem hvönnum, heima-niöla, vídir- og flogar-greinum, því það eyðir íllum dæmum; vindaugu fíhdu hér og hvar á gar- dinum, og giörðt yfir leiddin, svo faldnar fæmu upp hálfrotinn lífinn, sem olla kan mikils ílls.

256. Hvað er framar athugaverðt um hús, þar sem faldan er íverid, edur ekki hefur verid umgengid nockra fund?

Að þau séu látin standa opin, svo sem enftar tíma, áður enn í þau er farid aptur, og þess á milli vídrud jafnadarlega.

257. Hvar af kémur það, að fólk er hrædt um reim- leika í fyrkium, eyðibæum, sethúsum, sæluhúsum og víðar, hvar faldan er fólk inni?

Áf því víð þess borid, að mönnum þess or- did snegglega íllt, fyrst þegar þeir hafa komid inni þau, vegna dampu, er þar inni safnast hafa; en húsid ekki látid standa opid stundarkorn, á undan (samanber 3 og 8 Kapit.)

Annar partur

um

Siúldóma og Parad lútandi.

I. Kapítuli

um

Veifindi, Læknir, og Læknismedöl.

258. Hvað á maður að gjöra, er hann finnur til veifinda?

Hann á að ráðfæra sig við dugandis læknir, svo hann nái aftur heilsu sinni.

259. Er það til nokkurs að leita læknara?

Já, forsið guds valir yfir öllu; og álíka sem hver einn, þá þegar lús hanss logar, ber sig að klæsa eldinn, eins á hann að brúka læknir, þegar hann er veifur, til að dempa siúldómin. Ald láta sér um munu fara: egi manni að batna, svo batni honum víst, og því sé óþarfi að brúka læknir og lækníngamedöl, til að bæta siúldóminn; það væri eins samtalegt, og að segja; egi eldurinn að slofna, þá slofnar hann sjálfkrafa, og því er ekki þörf að klæsa hann með neim. Éa sem veifur er, á að brúka læknir og lækníngar þar sem gud hefir gæfid.

260. Hvað segir Svrach um læfni-a og læfnismedel?

Heidra þú læfnirinn sem þenun ber, svo þú niótir hanns hiálpar, nær þer áliggur, því drottin hefir tilfickað hann; siálsir konungarnir heidra hann, og læfnisdómarnir koma frá enun flæsta.

261. Er ecki hægt að þeckia og læfna siúkdóma?

Nei, torvellit er það næsta, því líkami mannsins er svo viðdómslega og algjersislega af gudi gjörður, og samsettur af siellða parta; og siældan fá menn rétta vitund og fullkomna um orsel siúkdómsins.

262. Hvað á hann þá að gjöra sem veikur er?

Hann á að kalla skynsamann, æfðan læknir sem reglulega hefur lært þá þúngu kunst; að þeckia og græða siúkdóma, en ecki skottulæknara edur smyrsla káfara.

263. Hvada menn eru það?

Allir þeir, sem ecki hafa að fullu lært, hvað útheimtisf til að græða siúkdóma; þeir sem af þvagini siatast gæta sagt, hvað að manni gengur; þeir sem með náttúrusteinum og annari heimsku losa menninn heilsu; þeir sem á tilteknum tíma segiaf gæta læfnad sérhver veikindi; þeir sem æra þann veikla með siúkdóma frásögum, og telia sin hrenstiverk ecki allfá; þeir sem lasta dugandis og réttliörna læfnara, og medel; þeir sem taka máfke 18 æðar í einu, og eigna hverjum líni, hverjum siúkdómi, sina æð; og þeir sem ecki eru tilfettir af neinu yfirvalldi, þá má

alla telia skottu-læknara, hlutpaðrappa, smyrslas-
fálara og súskara.

164. Hver er tilgangur þvísifra?

Einungis að fletta þá sem eru svo heima-
ffir að trúa þeim; og að fverta dugandis lækn-
ara, ef þeir giætu það.

165. Hafa þeir þá ekki opt betri meðel enn aðrir,
og má þá ekki kaupa þau af þeim?

Glefi þeirra meðel eru saman búð annað
hvert af hlutum; hverra verkun þeir alls ekki
þeckia, ellegar af ónýtum meðalaleifum, sem
þeir narra út sítt hið hverium, og þeckia ekkert
af, en segja fólki það séu balsem frá Kína, smyrsl
frá Frankríki, plástrar frá Hollandi, olía frá
Englandi og svo fr. Elíft kaupa ekki skynsa-
mir menn handa hundum, því síður manneskinum.

266. Hverin geta menn varpað í nasir þvísifum
skottulæknárum?

Að þeir gátulaust sætu fyrir heima og
væru ekki að tróta sér fram að fyrra bragdi, og
flángra um allar sveitir, væru þeir nokkru neptir
í því sem þeir látaþ kunna; að þeir of stutta
stund séu hið hverium einum til að geta ábyrgst
hvað illt þeirra lækníngar giera; og að þeir ekki
vilji láta sig yfirheyra af enum tíernu læknirum.

267. Sumir af þeim hafa þó vitnisburði bæði fra
læknirum og fyrirfólki?

Suma vitnisburdina hafa þeir másté fens-
gid fyrir penínga; suma fyrir gunstar sakir;
sumir eru másté smíðadir. Þó herrasóll vitni

um dagnad þvilífra flackara, segir eðert, því það ber ei vit á slíkt; og þó einhverjum af hendingu funni að þafa skánad eptir þá, bevisar eðert.

268. Má þá eingi lög yfer þvilífa lands-laupara?
 Nógar lagagreinir hlýða uppá súskara bæði gamlar og nýjar.

269. Því er þeim þá ekki útrýmt?

Bæði er það óþægt í þessu landi, vegna læsnira fæðar, líka eru þeir stundum í forsvor teltnir af þeim nypurstu, vegna ættar og eiginiginis; en á adra síðu má hugga sig við, að þeir fasta líósi á góða læsnara, og hallda þeim til að vanda sitt embætti, sumir brúka þá líka fyrir þurfn.

270. Nú er tíðum ómisgulegt að ná til rétttra læsnara, verður þá ekki að brúka súskara?

Því eru tilbodin í hringbókunum árin 1771 og 74, sem áqveda að líflegir menn, í eda 2 í hverri Skulu þiggi undirvísun af landsþhusscus, og fáí svo leyfi að taka blóð, giera við sár, og þessháttar.

271. Eru ekki blóðtokur ómissandi?

Já, í fáeinum síúldómum, enn marga svipta þær heilsu, og ættu ekki sté, nema læknir réði, edur þeir sem rétt vit á þeim þafa.

272. A ekki blódtaka á víðri að við hverri veikni?

Mei, það er kellinga þvadur úr gemlum og ónýtum læknínga sferuddum.

274. Er ekki betsið að taka undir 20 áðar í fenn,
á hafði, fórum, handleggjum, knésbótum,
hálsi og höndum, svo æðin hittist þó
um síðer sem við á?

Ónei, það er straffverð heimsla, og eins
mikill ábyrgðarhluti fyri þá sem líða, og hina
sem giera.

274. Má ekki hver og einn kaupa sér þau meðal á
apótefum, sem hann stífur vill?

Ónei, eingin sterkt verlaundi meðal mega
apótekarar selja, nema að læknið fyriskrift.

275. A ekki eitt meðal við öllum veifjum?

Lángafrá, hver hefur sína náttúru og lífa-
ma edli, sínar eigin heilsu fríngumstædur, sem
vældur því opt, að það sem einum dugði, er
öðrum skaðlegt. Þarnaest er ekki sama orsök
hjá öllum til sama síkldóms, og orsökin hlýtur
maður þó að þekkja, ætli hann rétt að lækna
síkkldóminn; síðan þolir ekki einn það sem annar
þolir, og svo fr.

276. Hvað er sérdeilið athugaverð hjá veifum, og
greinir miklu hvernin er?

Hverskyns, og hvað gamall síkklingurinn
er; og hvada handverk hann fyrir sig leggur?
hvernin hann hegðar sér í mat og dryck? hvert
hann er vanur hræringu, og hverri hellsst?
hvert hann er blóðríkur, edur ei? vespa góður,
edur ei? hefir lídugann vallaáng, edur ei? er
við burði, edur ei? hvada veifi hann áður hafst
hefir? og svo fr. Sé það kona, hvert hún
hefir sínar tíðir? er þángud, í barnsfang, edur

nhstadin af sæng? hvert hún leggur á brjóst? hvert henni er hætt til sína dráttu, edur móður, systis (kelldu uppstiganda) og svo fr. Eð það barn, hvert það er að fá, edur hefir fengid tenur, edur ei? hvert það hefir fengid bólu, mislingasótt, andarteppu hósta, edur ei? hvert siest hafi gánga frá því ormar? hvert það þrífist, se meinlæta fult? og ótal fleira sem vita þarf, skuli meðal brúlasti að öfseku.

277. Hvað stítur af þessum margfalda miðmun?

Að ómegulegt er þau meðal seu til, sem eins eru góð fyrir alla, í sama stúldómi, enn síður við allsháttar veikindum; Að allir sem látastrá hafa þvítíkar læfningar meðferdis, lífuga herfislega, og hver fá sem útbásonar slík allsheriar meðal, má lífjast þeim ífósmid, sem sníður alla sína ífó fyrir unga og gamla, stóra og smáa eptir sama snidi, edur á sama leisti.

278. Hverninn ber að álíta réttann læknir, sem stúderad hefir sín vífindi, og stadið sitt examen þarí, og undir hvers hönd þeir yppurstu í landinu stálfir voga að leggja sig?

Sá væri dári sem hólldi, að umhlepningurinn, hvert sem eru fallar edur fellingar, sem alldreí hafa stúderad læknislist, væri eins vel að sér í henni og fá, sem frá úngdómi hefir gífid sig þar til, þeyrt og sed munnlegar útlistanir hennar og uppræðingar á háskólunum, gengid árum saman á síðkra spítala, og æst sig svo undir reynds læknis handleidflu. Í ellum eðrum handverkum er litid eptir því, hver besta mei

stara hefir haft, og betst tækifæri að læra og æfa sig; hlæa mundi bóndinn, ef matrósin sári að kenna þennu að rækta tún og slá; og myndid væri, ef fíðsadrengur stígi í stól. Hvi vilja menn þá heildur trúa skottu-læknurum og fúsfurum, enn manni þeim, sem löngur stálfur trúir, og unuid hefir þess eid, að giera sem betst hann veit við veikann meðbróður sinn, og eins og hann þorir að standa við fyrir Gudi í himninum? hefir nokkud fletti læknirum unnid hann eid, edur mundi hann svo síðdiárfur að vogn það?

279. Hver er aðferð réttis læfnis við veika?

Við hvern-vein gífur þann giatur að öllum ádursegðum greinarmun, allðri, kynferdi, líf-nadarordu, kröptum, vefsum, og þesskonar; grenslast eptir orsök veikindanna, og þagar græðslu sinni eptir þvi; vidlíft og iurta gardsmads-urinn gífur giatur að jarðlagi, vedurátt og mörqu öðru, bæði þegar sá skal og uppstéra, varpar heildur ekki sama sæði í allslags jerd; svo rædur réttur læknir hverium síúflingi fyrir sig það einfángis, sem betst á við egid edli þanns og ástand; en fúsfarinn gefur athugalaust sama læfnisdóm einum, og hann ádur gaf öðrum, edur brálar sama við alla, í öllum síúfdómum.

280. Hvað veldur að múgamenn sneida hía ordu-legum læknirum, og verða fúsfurum að brád?

Bæði eru þeir svo einfalldir, að blindast láta af gorti og þeitum fúsfaranna; lífa eru þeir hræddir um að réttir og af löngi tilsettir læknar verði sér ofsðyrir, hvað þó er raung ætlan,

því valinfunnir læknarar taka og til þacks lítillærdid, giera og margt fyrir ecki, þegar ífátækur á í hlut. En skottulæknarar giera ekkert nema borgad fé, plægja og flá svo sem þeir gæta, allt til síðarsta penings. - jafnvel hann med.

281. Hvaða snidugleik brúfa smyrslafáfarar og fústarar?

Þeir grobba ei einúngis af lækníngum sínum, og losa þeim sífka heilum bótum, fortakslauft á álfteknun tíma; heldur heimta stundum betalínginn heilan edur hálfann á undan; og má þar af flá, að annaðhvort rengja þeir frómt fólk, ellegar vita med síálsum sér, að baotinn verður alls eingi. Alloft látaft og varsmenni þessi ekkert vilja þafa fyrir ómal sitt; nema einúngis borgun medalauna, taka þeir þá tvö- og þre-falldt meir, enn þeir gáfu síálfir fyrir þau.

282. Hvað dæmmir almúgi um læknir þann, sem ekkert heimtir fyrir ómal sitt?

Að ómal hans verði þar eptir. Forsíáll læknir tekur því á móti hvað jafnvel lítill magninn, af lífsum vilja. eptir efnum og saunshni, gífur honum, veit þá og síálflíngur, að hann á heldur þannk uppí bakid á læknirnum, og má fríálsllega leita þann aptur á nh í annad sinn.

283. Til hvers á þá að leita þegar ecki næst til reglulegs læfnis?

Betra er þá að leita ráða til prestsins enu fústarans; margir prestar þafa lesid læfnínga bækur, og að minnsta kosti þafa betri þeckíngu

áhymsu þesskonar, enn sá sem valla og ecki er þanabólarfær. Grundad skynbragd á læknislist, og líðsmóðurfæðum, mælie í edrum lonsdum svo fram med prestum, ad fyrir það sá þeir allopt betri brand, enn hinir, sem lítills virda allt, nema en þurru postilluvísindi.

284. Hvers er ad giæta vid húss-medol?

Yfir þesud eru þau óviss, því opt er þeirra neyti hvar síðst skylldi. Betra er, hvers ein sem ástendur, ad brúla eckert, heldur enn það sem ecki er ráðid af góðum lækni vid því og því qvilla tilfelli.

285. Hvernin eru réttir læfnarar skuldugir og vanir ad fyrir skrifa læknis-medol?

Þar því má vidkoma, rita þeir resept, sem búid er til eptir medalid á Apótekum; eru þang órákt vitni um það þeir brúlad hafa. Þótt þeir stundum taki med sér medol ad heiman, ad ósenum þeim veifa, sem þeirra er vitiad til, er það ad vísu órád, en verdur ei alltid vidgiort.

286. Hvað ætti ad vera á hverju fremdar heimilli, sem langt er frá Apóteki?

Mocknd telúverdt af velgeyndum læknis-medolum, sem læknirinn þesir fyrirskrifad, til ad nota sér í tilfallandi naudsyn. Alldreir er þer níngum spíllt (mætti svo til ordstafa) á meinslausari hátt, enn þegar búist er vid síúldómi, og Gud gjesur heilsuna.

287. Hvar á að kaupa þau meðal, sem læknar ráða veifum?

A apótekum, sem eru undir tilfjón yfres valldfús, heildst þeim, ef velja má, sem að ræfslu og reglusemi skara fram úr ødrum.

288. Hvernin skulu veifir læknis leita?

Leita skal hanns sem fyrst menn finna þeir veifir eru; giera honum allann þann farars beina sem hann þarf; rita honum sem greinilegast og styttest sitt veifinda ásigkomulag, alldur, stand, undanfarna lifnadar ordu og annað, sem næst, eptir 276 andsvari þér að framan; og í fullri trú og trausti um bata, fela sig honum á hend reglings og úrtalna laust.

289. Hvenær skal læknis leita í hordum og hisungum sóttum?

Strax sem síkldómurinn byriar.

290. Aldur á að fylgia trúlega ráðum læknis, og taka inn meðslinn reglulega?

Já, stórum vardar hverttveggja.

291. Hvað segir Eþrach?

Drottiinn lætur læknisdóm spretta af jörðunni, og vís maður fyrirliður hann ecki.

292. Gétur hardur síkulleifi skánad strax, og lækvast af fyrsta meðali?

Nei, eins og digurt tré fellur ecki við fyrsta hegga, svo hétur ecki þúngur síkulleifur læknast af fyrsta meðali.

293. Hverninn skal þá afsara?

Hallda skal áfram að bruka meðel þángað til læknadur er síúfdómurinn.

294. Nægir síúfum einúngis að taka meðol inn?

Ecki er einhlitt að taka inn meðol, nema veikir lifi í øllu reglulega, bæði að aðbúð og mataræði, sem læknirinn fyrirleggur; án þess duga betstu meðol alls ekki; og opt kemur slík reglusemi í mat og dryck, aðbúð og æðru, jafnvel fastan, í veg fyrir marga síúfleiða; því stórum læknar náttúran síúlf, þegar hlýðt er bœði og bændingum þennar.

2. Kapítuli

um

Reglusemi og þjónustu í síúfdómum þelldst þordum, og sóttveifjum.

295. Veif mannestia er aumíngi, sem qvol og þjáning líður: hverninn á að umgángaft hann?

Ríarlega á að ummgángaft hann, og þjóna þónum með mestu nágvæmni og sfsusend.

296. Má rabba mífíð við síúfa, sem þúngt eru þalldnir?

Nei, ekki má tala miega við síúfa, þelldur skal allt með kyrrð og þögn úmkríng þá.

297. Mæga margir vera hía síufum, edur vitja um þá?

Nei, óhollt er þeim fíelmenni, því andardrættir þess og útdampanir skemma mig svo loptid.

298. Hverir helldst mega ekki koma til síufra?

Þeir sem ekkert gagn gæta gjört; allir sem einungis koma af forvitni, og þeir sem síufllíngi er ekki síálsuni um.

299. Hvernín á loptid að vera, hvar veifir eru inni?

Frítt á það að vera hía öllum og þreint, helldst föttveifum.

300. Hversvegna á það að vera svo?

Því slíkt er betsta medal til að gæfa síufllíngi værd og svölun, en sefa magn og eiturföttarinnar, og híaþpa þeilsuvidburðum náttúrunnar.

301. Hvernín á þá að fara að því?

Gluggi einn skal opinn nær því daginn út á hús veifra, og þar að auði síuflla upp endur og eins dýrum og gluggum fleiri, en síá vel til að kalldur dragssígur ellegar gustur komi ekki á þá veifu.

302. Hvernín ega síufra hús að vera?

Hrein skulu þau og ræksuleg umþorfs, öllu ryki og sorpi söpad út; og ekkert má þar inni vera sem skemmur loptid, og gjörir óþef; þau skulu ekki helldur rakasem né jarggrafinn.

303. Hvert skal heildur biart edur dimmt á súfum?

Heildur í dinnara lagi, þó ekki um of, því þar af getur aukist ringl og hofudórar.

304. Hvernín skal legurúm síufra?

Hreint og þockalegt, ekki ofþeitt, með léttri ábreidu, sængin ekki of-mínú, og reðiu vöðir hreinar. Sé heh í sænginni skal það nýtt, ras þar og ólygtarlaus.

305. Mega veifir ekki liggja á fíður-bedum?

Skadlegt er það, elur söttina og gíörir hana verri tegundar. Söttveifir ættu að liggja á krullhársbedum (síð athugasemdirna við 31 and-svar; lífa 223 spurning) edur pantstráa- og blástrar-sæugum, með léttri hærri ofaná sér; þó má heildur liggja á fíðri enn hafa það ofan á sér, verði þess ekki af ávana án verid.

306. Mega tveir veifir, ellegar síufur og ósíufur, liggja saman?

Nei, hverr veifur liggi sér.

307. Má dúða legurúm veifra í sparlokum og rúat tiosldum?

Nei, þá nær síúflíngurinn ekki fríu lopti.

308. Skal hvern dag búid um veift sólf?

Já, daglega skal í sömu mynd taka síúflíng upp úr rúmi, þegar hann ekki er sveittur, svo rélega verði um hann búid; það varnar afrifum og húðlenfi, en endurnærir hann síálfaun.

309. Hversu skal síúflíngur flæddur?

Næfslulega, létt, lídugt og þaganlega.

210. Skal hann lengi liggja í sama?

Almann og þridja hvern dag, já stundum daglega, og því optar þess betra, skal skipt um rekvodir hans, og skyrta, verma dálitid hvert um sig, síð til að vel sé þvegid, og þurskaf sem betst, áður enn hann leggst þarí.

311. Má hlúa mig að höfði sóttveifs ef sóttin leggst í höfudid?

Nei, hallda skal því beru og svelu, annars æfist höfudverkur og rænuleysi.

312. Hvenær ma búa nokkru heitar að veikum?

Þegar sóttin fer í rénun, og þeim síðla að flána.

313. Hvaða dryckir eru sóttveikum hollastir?

Allra handa ísúrir dryckir, sem daglega ætti breita til, að síúklíngur fái þesssidur leida á þeim. Glestir gæta veitt sér þunnt og siad bygg og þafra-seydi, sýrgað með ediki edur góðri sýru, lífa braudvatn, (það er þegar heitt brand af elldi er fíelt í vatni, edur og siód-heitu vatni þellst á heitt nýbakad rúgbrand) og einfalldt thevatn með súru í, jafuvel gott lindarvatn, sé ekki annað til. Efnugra fólk gétur sýrt dryck sinn með cítrónu, firsiberia, ribsberiasaft, tamarindum, berberisberium, og fleiru því líkt, í hvers stad bláber og þhrútaber hía ofsgíætu að notum kemid; lífa er svefkin og latrifnarblomna-sod góður dryckur, egi síúklíngur bágt með hægdir.

314. Efslu þessir dryckir heitir edur kalldir?

Jvolgir skulu þeir, edur að eins ekki sárkalldir, því heitari dryckir auka sending og bríost hita, og sárkalldir gæta ollad mikills ílls, einukum fylgi söttinni ígjörð nokkur edur bólga. Ekki er heldur gott að drekka mieg kalldt, þegar súklingur liggur í damp, edur svitnar, né þegar hann fer að rakna við.

315. Hvað mikid má stúkur drekka í stríðri sött?

Eins og þorsti hans krefur, þó ekki meira í einu enu góðanu kallmannsopa, og þérum átta sinnum hvern klukkutíma, hverra þeir eru í enft.

316. Má hann drekka öl?

Þunnt öl, ekki nýbruggað, né mieg kalldt má hann drekka, sé hann vanur því heilbruggdur, og hafi hverki qveisu né búkhlaupt. Öfur þunn ölbraud-súpa, án alls kryddmetis, er og leyfleg til afbreytingar.

317. Er edif leyflegt?

Já, í þeim söttum hvar þorsti er ofurmitill og tungan sem brend, edur hulin mórardri flimskorpi, er gott edif smádruckid mikil endurnæring.

318. Er nokkud við vín, brennivín edur kaffe handa söttveikum?

Alls ekki, þó er vín flásk, en skal ekki brúlad nema að læknir ráði, útan súklingi sé farid vel að batna.

319. Er kotsúpa hentug? *)

Ecki í sjálfri söttinni, né fyrir enn bati sýnir sig. Í koldu-sött þeirri, sem latur á milli einn dag edur fleiri. (Danskra Vexelse-ber), og skjaldbjáf er hér í landi, má stjálkinsgur borða kotsúpu, jafnvel lítid kiet med, daginn sem á milli er, lángi þann til þess, einum se hann krapst lítill.

320. Mega söttveitir drekka nýmiólt?

Fullorðnir varla, fyrir enn söttinn rénar; en gefa má ungbernum þridjung undantönnu, med 2 þridjungum vatns. Hrófad er ánum í stridri sött, þó munu þær heildur umof nærandi.

321. Hverninn er mysu?

Þún er bestsi dryckur í alls kyns söttum, se hlenpt med syru, oli, citrónusafst edur vinsteinsrioma, drablin vel frá skilin, og mysan bláyst edur þunn.

322. Hvenær má brúsa vinnysu?

Mysu, sem yst er med gemlu frönskfu, rauðu, edur rínskfu víni, má gefa ofur máttförsnum sístlingum, hvar ekki leggst söttin misa'tt höfundid, líka þeim upp eru stadnir á sött, þó alltid eptir lagnis ráði.

323. Svada dryckur er það, sem útlendiskir kalla Regús?

Það er braudvatu, blandad med vinstári, citrónsyru og sylfri, bestsi svala- og endurnæríngar-dryckur máttfarinna velfra.

*) Hér meinafst einúnaist seyði edur sod kiodsins áu miólt, enn ekki kietid sjálfst med.

324. Hvernig má gísra allskyns dauðan drygð smekki betri og meir endurnærandi?

Med 1 theeskeid af hofmannusdropum frá apóteki, saman við eina mæsk drygðiarins, hver sem hann er.

325. Hvað er ennþá sérísagi góður, andseinginn og svalandi drygður fyrir veikna?

Ser þattar af góðu vatni, tveir af sýru og einn af skefnu hvíta sykri; t. d. 6 spætur vatns, 2 spætur sýru og 1 spónn sykurs.

326. Hvað er besta fæða handa sóttveikum?

Hafi þeir nokkra matarlyst (því án hennar borði þeir ekkert) þá eru þeim þaðaninnstir grautar allir, heildist úr aríðnum og fialla græsum, með litilli miðsk; írsodir sundmagar og fýði; bleyttur sodinn og stappadur freðsiskur, með litlu af miðsk í smíers stad; og séu betri ráð: þá eru sodin og steppud epli, og perur; úngar áular rætur og raudar bedjur; úngar grænar ertir og spínat; sykurlíbelur maullodnar í vatni með sykri, lörennum og citrónusafst edur edifi; hvern rétt útlendir nefna þa na de; jafnvel þunnar í sýru vættar, eldbakadar kofur, með saman steppudu sykri og bláberjum, ribsberrisafst og þeskonar ojaná, í stad smíers, óþulltafsta fæða sóttveikum. Sketsúpna, linsodinna eggja, og annars sem meiri er næring í enn áður segdu, má þá fyrst neyta, er létta fer föttinni.

327. Hveria skadlega hiátrú hefir almenningur í þessu efni?

Alld veifir deyri í fullti, nema naudgæð sé í þá mat, þó þeim bióði við henum. Þetta er þvít meiri heimsska og íþugunarleysi, sem synna er, að siálf náttúran telur lystina af veifum, svo hennar læfnandi viðburdir trúblíft ecki af matar-melltingunni. Þíka er nóg næring í flestu þvít sem ráðid er til að gífa siúklíngi að drecka.

328. Hvert á heilidur að búa heitt eður svált að þeim, yfir hefud að segia, sem liggia í þúngri landfarsótt?

Heilidur skal svált eunu heitt á öllum sótt-veifum, almælt að segia, og loptid hreinsað sem ádur er sagt í 301 andsvári.

329. Er heilnæmt að finna reyfelse eður öðru hiá veifum?

Hreinnt og frííft lopt er öllu reyfelsei bestra; en í slæmum sóttum er gott að slá edífi á heitt járn, eður glóandi steina, og fylla húsid með þessháttar dampa. *)

330. Hvað er fleira sem eydir sóttardaun hiá veifum?

Watn sett í kórólld þúngað og þáungað í húsinu; skal opt á dag gútlad í þvít, og skípt um með hveriu dægri.

*) Dampa af heitu edífi, lasia hneri læfnar, en segia gott bædi að láta það standa hálfbolgt í opnum í látum fríngum veíka, og gútle opt nyo, og lífa að stvettu þvít hér og hvar fríngum þeirra sængur.

331. Er gott að taka inn svíta medal í sótt?

Nei, það er ekki gott, gíerir margar sóttir hættulegri og jafnvel dauðlegar. Þessvegna má alldreif taka inn nokkurt svíta medal, nema læknir segi.

332. Má taka blóð í sóttum?

Besta skadæði er það í mörgum sóttum, því það endir freptunum. Án ráðflærslu við læknirinn má í sóttum alldreif blóð taka.

333. Er hölt í sóttum að taka inn uppsölu medal?

Já, þegar tunga stúllings er óhreinn, ósmækur í munni og velgia fyrir brjósti, eins og hann ætli að gæfaupp.

334. Hvað á þá að gæfa inn til þess?

Það er góðs læknis eins að fyrirskrifa. Öpt nægir að drekka hálfssodid vatni, hálfvolgt; eins er nógu vel að renfja tóbak, sé maður því óvanur.

335. Hvers á sá helst að gjafa, sem tekur inn til uppsölu?

Ud drekka ekkert, fyrr enn hann finnur til velgiu brota, nema það sem hann tekur medalid í, þegar þau fara að foma, má drekka góðann teng volgs vatns; kémur þá optast gusau á eyti; hvertínn velgian kémur, á hann að drekka vænann teng, hverfu sem hennum býður við því; að kúgast á velgiu á tómann maga, er óbærilegt og hættulegt.

336. Hvernin má halda við opnu lífe hiá sóttveifum?

Þegar verður, á að stýdia síúflíng ofan úr ráminu hvern dag, og hiálpa honum um leið að leita sér hægða; láta hann með jafnadi börða þunnann grasagraut og gríðna sendi, edur svezskiúsápu, ef til er. Megi ecki hræra síúflíng úr rámi, verður öðruhveriu að brúka stólsþípu.

337. Hverju má heilðst varna síúflíngi við hofudórum?

Ud gæfa honum einga örfandi dræcki, né mífid í einu af kamforu, hofmannsdropum og þvílíku; halda honum ecki mieg heitum, né í ráminu um of; ecki láta hann brúka heita þjæva háfu, né miúf veru rámfæt, og eins og verður, síá um að hann hafi miúfkar hægdir.

338. Hvernin er betst að tálma rænulitlum síúflíngi, frá því að gíora sig óhreinnann?

Ud minna hann aptur og aptur á, og hiálpa honum til að hægja sér, til baks og qvidar.

339. Hvernin má vægia hofudórum í sótt?

Ud láta ecki vera mieg dimmt á síúflíngi; taka hann einuþíni edur tvísvær á dag upp úr ráminu; varna þeim til hauns að koma, sem honum er ecki um, og allra síðst vera það síst að þrenna við hann frapprædur né mótsagnir.

340. Hvað er sérleg endurnæring sóttveifum manni, og kéfur lífa sóttuami?

Ud þvo andlit og hendur síúflíngs nóckrum sinnum dag hvern í nýmiólfur; volgu vatni og edifi tilsamans.

341. Hverninn má koma honum til að blunda?

Að taka hann úr rými, búa um og vidra dál í tíð sængurflæðin; láta hann síðan leggjast fyrir aftur; hressast hann þá ofurvel, og fellur oft í blund.

342. Má söttveifur lesa í bók?

Nei, alls ekki má hann lesa né heyrta lesið það, sem nokkud fær á hann; gáman kemur þá í óríma, og alvara setur sinni þanus í hræring, og batar hverigt.

343. Er þá til einfís að lesa hlá veifum?

Ecki er nema til ílls eins að lesa hlá söttveifum annað enn það, sem eckert gétur hrætt þá né valið til ígrundunar; þvílíkt lesið í jefnum tóni, svæfir þá stundum, og er að því leiti nógu vænt.

344. Mega þeir rita sendi bréf edur annað?

Nei, allt það sem tekur uppá hefndid, er þeim framar óþoltt, einfanlegast að reikna.

3. Kapítuli

um

Brúfun ymisra læknisdóma.

345. Er gott að láta taka sér blód á vissum tíma árs?

Nei, seu eingin veifinda tilfelli, sem neyði til þess, skyldi einginn venja sig á slíka blóðstep

pun, heildur smásaman hætta því, þar slíkar blóðtekur á vissann hátt auka blóðid heildur enn mínka það.

346. Er gott að þúrgera þess á milli?

Ecki nema þá, þegar læknirum vörðist þess herf, því það tekur meir uppá kröfta enn styrkir þá.

347. Hvað á heildist að varast daginn sem manni er tekið blóð, edur gífín búfhreinsun?

Ald fara útí storm og fullða, edur þágangad sem næmir síðldómar ganga; því bæði er þá hætta við að slái að manni, og næmir síðldómar gripi, ef í nánd eru, vegna linleika þróttar, eptir hvert um sig.

348. Hvers er að gjæta um hornblóð og íhoggningar?

Ecki er verdt að brúka það, nema ráðid sé af réttum læknir.

349. Ern blóðsugur *) nýtsamar?

Já, að vísu þena þær til margs: meðal annars má brúka þær við börn, hverium bágt er að að slá, í blóðtefustad; líka eru þær góðar við blindar gyllini ádar, við uppsliganda til höfudsins, við slag, -og fleiri tilfelli. Þó er ísiðverdt næsta að brúka þær án læknisráðslögu.

*) Blóðsugur eru vatnsgormar, hvar af ein edur tvær tegundir eru hér víða í ferginstíðnum, heildist nordanlands, hvarðan Chirurgus Art Arason flutti þær til synis að Ræsi sumarið 1800. enn ekki var það hirudo medicinalis, edur þær réttu. Þó væri verdt að reyna hvert þær dygdu ekki.

350. Eru spanstflugna-plástrar góðir?

Wísuulega giera þeir mikid gagn, í angna-
bólgu lagdir undir höfu edur í hnackagróf; í
qverka bólgu, lagdir rett á verlinn; í sidusting,
lagdir á stingingu, og svo fr., þó er óhulltast
ad læknir fyrirskrifi, einkum skuli leggja þær á
fætur, því ópt ber vid, það ollirþvagtrengu og
jafnvel stemmu; því er stúlklingi betst ad drecfa
þá med jafnadi bygg- edur hafra-seydi, medan
þær eru ad draga.

351. Hvað er athugandi um bød?

Það er áður drepid á í 95 til 98 andsvari;
veikir menn ættu ekki bød ad brúka nema ad læk-
nis ráði.

4. Kapítul

um

Næma stúkdóma yfir höfud.

352. Hverir stúkdómar eru næmir?

Notunarsört einkum fylgi henni fleckir; blóð-
kreppu; bólu; myslinga; og skarlats; söttir flyti-
ast á mann af manni, jafnvel fyrir damp; kláði,
hringormaveifi, fransós, og fl. eru því ad eins
næm, ad snert sé við þeim veifu.

353. Hvers er ad giata vid þá stúlklinga, hberra
dampar söfia adra?

Ad loptid í fringum þá sé alljafnt hreinnt
og frískt, gluggar og dyr opid undir eins, og

þar að auki einn gluggi alltaf; edifi met jafnadi stöcft á heitt járn edur stein, og húsið heitdur faldt en heitt (samanb. 329 og 330 andsvar.)

354. Hverninn á að fara með siálfa þá veifu?

Þeim skal þalldid so hreinum sem verður; láta þá ekki liggja nema á heni og einu línaki edur striga rekiuvod; þvo andlit þeirra og hendi iduglega í vatni og edifi; taka þá uppúr ruminu þess á milli, og tiallda ef neinu í fríngum þá.

356. Hvers ega heilbrygðer að gíeta í næmum sóttum?

Að hreifa allðrei við þeim veifu með sveitum, heitdur þurum höndum, sem hvergi sé á fár né skinnhrófl, og þvo þær strax á eptir í edifi; brenna opt edif, sem áður er sagt; nenta einfis, hvert sem er vott edur þurrt, í nærveru siúflínga; tryggja hvannarót, klámen, edur þess þáttar, og spýta legi út á hverri stundu; gánnga allðrei fastandi til veifra, heitdur eta og drecfa vel nokru áður; fordast ítarlega samræði með konum, meðan umgángaft verður ena veifu; varast blóðtefur og þúrgeranir, lífa kullda að slátt, allann þann tíma; þafa fatafkipti strax sem menn koma frá veifum, og hengja þau út til að viðrast, sem í var verid.

356. Hvað er fleira verdt að hlutast til, þegar svona stendur á?

Að eingin komi fleiri til siúflínga; enn þeir sem þurfa að þíona þeim, og þessir ekki meðal annara heilbrygðra; eingar samkomur líðist þar

nærri, gæstabod né þessháttar; jafnvel skólar og fyrstu fundir afleggjast þar á meðan, og ferðasfólki sé bodid að fara annann veg enn þar um.

357. Hvað er athugaverdt um þá sem deya úr næmum sóttum?

Þeir eiga strax að jafnast, og stálbiki rennt í allar samfellur og rifur á lífflistunum; diápt skál þá grasa; og troða vel molla á ofan; ekki á heildur líffyllgd þeirra siðmenn að vera.

5. Kapítuli

um

K l á d a.

358. Hvers eiga þeir að gæta sem kláðfeldir eru?

Þeir eiga með jafnadi að þvo sér og vera rælsfusamir, hallda sér frá þeim sem heilir eru, og ekki snerta set þeirra né annað með berum höndum.

359. Er þá kláði svo saknæmur?

Já, auk þess hann snur þrífalsta aðbáð og illvesa, gétur úr þennum orðid pestertud landsfarshli. — Sama er um höldsveifa að segja; ættu slíkir allir að renna grun í, hvað heilbrigða sluggar við þeim; og sem minnst tranta sér framanni þá, síðst með kossagangi og edrunn flædulátum, sem ofalmennt skædur.

6. Kapítuli

um

Bólusótt.

360. Má varna því, að börn fái bólu?

Þú tal hefir það borid (síð Gaman og Alveru ita hepti, bls 71), en svo er langt síðan það ráð varð hliðbært, að nú mátti bóla afmáð vera, væri það einhlítt; en langt mun frá það dugi ellum.

361. Hver bóla er verst?

Eða sem þétt er, hleypur í bólgu, gresfur ekki, er flöt, bleikleit, og sektur hver í adra.

362. Er gott að hleypa út bólu með svita meðölum heitri mið og þvísíflu?

Nei, það gétur orðid að bana; því flíótara bólu og þéttara flær út, því þýngri verður hún.

363. Hvernin er þá betst að haga sér í bólu?

Þiti menn það ætli að verða bólusótt, þá skal hallda þeim veifa nætur og daga kalldum; láta hann drecka kalldt, borða lítið, enn kalldt, þángað til bólan er öll komin út; síðan á hann ekki að koma undir bert lopt, nema bóla sé því minni.

364. Hvað er til ráða þegar augna lok klístra saman í bólu?

Ecki má opna þau með vassdi, né láta í þau neytt sem sterkt er, það gétur ollad blindu; betra er að láta þau óhrærd, og skuli nokkud vera, má ríða um þan miðku lerepti, vættu í volgu miðskurblandi; þó er konn miðlk ekki síðst; siálf krafa líúfast þau upp smámsaman, er þá betst að dymmt sé í húsinu, bædi meðan siúflingur er blindur, og eins þegar hann fer að siá.

365. Deya margir úr bólu?

Já, úr náttúrlegri bólu, (þ. e. ósettri) deya 1 af 10 holt og bolt.

366. Hvert er ágiætismedal, til að varna bannani bóluþóttar?

Ud setia edur inokulera þana.

367. Er það ekki synd? er það ekki að freista Drottinn Guds sín, og taka fram fyrir hendur áhonum?

Nei, gud vill að vér notum oss ell þan hiálpamedel sem óhullt eru. Sé ekki synd að láta slá sér æd til heilsu bætis, þá er það ekki að setia sér bólu.

368. Í hveriu er betra að bóla sé sett, enn hún konn siálfkrafa?

Bædi þeckir madur skúldómin, og gétur búid sig undir þann; líka ber siáldan vid að sett bóla sé eins vond, og náttúrleg gétur ordid.

369. Hver á að setja bólu?

Það gétur hver módir gjort med þofudþríons oddi; þóer betst að læknir kenni þettad.

370. Er sett bóla eins nām og hin?

Já, ad vísu, og mega þeir sem hún er sett medan veikir eru, og fullann mánuð síðan, forðast þá heilbrygdu, sem ecki hafa bólu feingid.

371. Hvernin skal farid med fót bóluþúfra?

Klædi þeirra og rúnufet ega lengi ad hānga áti, svo sóttnæmid dampi burt; allt af lintægi skal þvegid sem vandlegast.

372. Mundi mögulegt ad útrydia bólu, myslinga- og skarlats, sótt öldúngis?

Já, med því móti rammar skordur væru reistar vid, þvar sem þær sóttir fyrst koma, ad ósiúkir þesdu nockurn samoāng vid þá siúflinga, sem fyrst veiklast, þāngad til óþætt væri fyrir pestnæmi siúkdómsins, og þeir einir væru látnir þjóna þeim, sem feingid þesdu sóttina ádur; en val-la er þess ad vænta, án nákvæmustu og alvarlegu-ru tilhlutunar þeirra sem ríkjum ega ad ráða.

373. Gær eingi þessar sóttir siálsskrasa?

Nei, þær gānga frá manni til manns og leynast alltid einhverstadar.

7. Kapítuli

um

Myslinga- og Skarlatssótt.

374. Ern myslingar og skarlatssótt slæmir veikleifar lífa?

Já, fiellði manna deyri úr þeim.

375. Hverð er heildst að gjæta í myslingum?

Að myslinga-veikum má búa nokkud heitara enn bolusúfum, þó ekki um of; breint skal lopt í kríngum þá, og þessa milli gefa þeim hylðis-blómstra the að drekka; einkanlegast að vakta þá fyrir fullda blástri og dragslög.

376. Hvað á að gjera að afstöðnum myslingum og skarlatófti?

Gordast um tíma að koma undir bert lopt, en klæða sig í heitara lagi.

8. Kapítuli

um

Blóðfreppu.

377. Hvenær geingur blóðfreppa?

Hér í landi geingur hún heildst í dhrtíð og jardu-ellids uppkomum, líka eptir vætu sumur og þyringsstorma, hvar blástur er mikill og þyringsamt; í öðrum löndum geingur hún mest á sumrum og haustíma.

378. Er blóðgangur vond veik?

Já, í hallæri er það mikil slæmur veikleiki, svo margir deyja úr þönum, þegar órétt er að farid.

379. Hvernig á að varast veik þessa?

Að klæða sig ekki heitann, né neyta illa verk-ads matar, né ófullspröttins jardu-gróða; nhr,

deigur rágur og mæl á vel að þurfast, bakast og síðast; kálmeti allt, sem ormsfångid er og með hánángsfalli, verður vel að hreinsa og þvo áður etid er; hálfsprottin, ný jardepli og ratur er eigi þessdur þolst.

380. Að að teppa blóðgáng?

Nei, það gétur orðid þanvænt; betst er í tíma, með uppseli og nidurgánga medelum, að hreinsa burt stérpu þarmanna, en stemma ekki blóðgánga með burnirótar og sortulíngsfendi, randavíni, pípar, blóðbergi, brennivíni og þessháttar.

381. Hvers er frammar að gíeta í næmri blóðfreppu?

Að brúfud sé rækla, loptinu þallid hreinu og frísku, saurindum veifra strar burtvarpad í díupa gryfju, og mofud jerd yfir; líl dandra flíót jerdud, og að øllu farid, sem sagt er í 4ða kapítula.

382. Að að brúfa læknir í blóðfreppu?

Þann á að brúfa í øllum síúfdómum, þegar verður, hví þá ekki í blóðgánga, sem telu verður er.

9. Kapítuli

um

Reglufemi eptir Siðfðóma.

383. Hvernin á að hegða sér, að afflæddum hördum
fóttum?

Menn eiga að hallda sig reglulega og spart í
mat og drick; horda léttann og nærandi mat,
lítid í einu, en optar; klæða sig nokkru þeitara enn
annars; setjast snemma að á qvæld, og fara
eckí ofbráðlega úti vind og vedur til lengdar.

384. Má fara í þúngt erfíðe rétt á eptir?

Nei, betst er að vera kominn vel til bur-
ða aptur, áður farid er að erfíða.

Morgun-psálmur ens heilbrygða.

A íslendsku snúinn af Prestinum Gra. Jóni
Þorlákssyni, á Bæisá í Vöðlu Eyðu.

Lagid er: Hvar sem líufann Gud lætur ráða.

Dú bjður, góði Gud! eg halldi
með gjæfslu og fæði kropp vid megn,
enn meinum hanns að óhöf valldi,
er Rodur skipan þinni í gégn.
O! hvorn dag gíf í huga minn,
sú heilög skylda prentist inn!

Skaf eg, hvað þú mér skipar hyrða,
stemma viljandi, Fadir minn?
Ver mér lítill þá byggíng vörða
viðstu til stálfur Skaparinn?
Ef eg minn líkham veifja vil,
Bei mér, o Gud! hann heyrer þér til.

Hann að forfarga, og veria vöð
veitt af þér meðal öll eg finn,
að brúka þaug, sem betst má stöða,
ber eg lið af þér, Skilninginn.
Umhyggju verdt hvað þófti þér
þíónin má heilagt vörða sér.

Mun einn ríed línu fránska funna
 fiarna farsældar smacca rétt?
 Þeim vídjur beigja vanheilsunnar,
 velferdar eblíng tæp er sétt.
 Já heilbrygðin og jafnhýrt géd
 á jörd er betsta hlutskipted.

Mér lát því ann, af mínum völdum
 að mein ei nálgist qvðanlig,
 svo nær eg þláist qvða faldum,
 qvelje sú hugsan ecki mig:
 jeg mátti vera feill og hress
 enn hefi valldid míssir þess.

Enn megi varengd mín ei bægja
 að mig í rektiú leggje sótt,
 þá send mér huggun, þraut að lægia
 Þolgiæði lát mig styrkia rótt!
 lát mig adhyllast læknisdád
 legg bleskan víð hanns ídn og ráð!

Enn óhbf lát mig alldrei gera
 af því sem kroppsins naundpurft er.
 Alldrei tregann með víli vera,
 voga nær lífe og heilsu ber;
 stúfin mín stýldu framqvæmd trú,
 fódurlega mig verndar þú.

Anda minn lát mér óðauðlega
umhugad, þartil fællar, mest!
svo má eg fela þér hann, þegar
prestur hans tialld, á hendur betst.
Þar til nær hialpar þín náð mér
þér til dýrðar eg lífi hér.

Qvolld: psalmur ens fíufa.

Prektur af Prestinum Gra. Jóni Þorlákssyni
á Bæsa í Vöðlu Eðslu.

Lagid er: Rís upp mín sál og breyd ic.

Alvalldi lífa og líðsins Fadir!
lofil hverstveggja þú sem ber,
og mig daudlegann mann flapadír
medal þeirra sem lífa hér!
Daudinn og Móttin dragast ad,
dumman og sóttin boda það.

Þof sé þér fyrir líð og frapta;
lof sé þér einnig fyrir hitt
hverfanda dag og heilsu tapta,
hvertveggja er gjæðsku merki þitt.
Dag þreytta nóttin hressir hand;
holld meidda sóttin grædir end.

Vist er heilbrygdin mesta mati,
med géd rófsemi, hér á jörd,
en þá hún veldur offa fiæti,
er miklu betri sóttin hord,
hraustur var þtri madur minn
en mein hins innra nú eg finn.

Salur freinting var heilsu hagar,
hollðlig misbrúkan ölli því.
Heimurinn sem mér fannst so fagur,
fyrir himinunna breiddi stj;
nú sjé endin þá fegri fólð,
en fær ei þángad borid hollð.

Ad Gud mig lætur þeckia þetta,
það er læfningar tilbod hans.
Farsældar fiarnann sinn eg rétta
fyrir vanheilsu líkamans.
Nu hvarflar þángad sálin sjúf
sem henni veitist græðsla miuf.

Reyn þú mig Gud, en reidst allbreigi;
reynirn bort hætta slá með vægd.
A sóttar harms og danda degi
dreira lind Jesu sé mér hægd.
Sægin, mín veikur bein sem ber
*) Bethel og Pniel verði mér.

Því meir sem froppnum dvínar dugur
og duptid nálgast móður flaut,
gef þú, að upp minn heffist hugur,
til himins gegnum alla þraut

*) Bethel: þar sem Jacob svaf, og sá himnasti-
gan, Gen. 28. Pniel: þar sem hann glímdi
við Gud og sigradi, Gen. 32.

Þyðdi það fótinál stélsa mig
er stílar mér í nánd við þig.

Þækna þú mig af skjóli synða,
að sálin heilsbrygd lifi þér;
so skal þinn vilji líúft mér lynda,
Líf eda dandi hvert sem er.
Grá móðurlífi minn Gud ert,
Minn Gud um ehlífd, bíð, eg sért.

